





Zur Würdigung

der

Spieß'schen Turnlehre

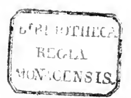
von

K. Waßmannsdorf.

Tu si animum vicisti potius, quam animus te,
est quod gaudeas.

Plaut. Tri. II. 2, 34.

Basel,
Schweighauser'sche Buchhandlung.
1845.


BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS.

Herrn

Ernst Wilh. Bernh. Eiselen

zu einem Zeichen seiner Verehrung

zugeeignet.


Digitized by Google

Vorwort.

Wie Guthsmuths Gymnastik für die Jugend (1793), Jahn's und Eiselen's deutsche Turnkunst (1816), Spieß Turnlehre (die Freiübungen 1840, die Hangübungen 1842, die Stemmübungen 1843, Basel bei Schweighauser) die bedeutendsten Werke des gesammten Schriftenthums der Turnkunst in Bezug auf die Anordnung und Beschreibung der Uebungen sind, so wird jedes neue Werk, ohne sich auf diese Grundlagen zu stützen, natürlich weniger vollkommen sein müssen, als bei Beachtung dieser Grundpfeiler der Turnkunst und sorgsamer Benutzung möglich ist. Wenn sich das Guthsmuths'sche Werk und die deutsche Turnkunst von Jahn und Eiselen so nahe stehen, wie eine Erweiterung und Verbesserung dem Erweiterten, so hat dagegen die Spieß'sche Turnlehre sich eine ganz andere Seite der Betrachtung des Lehrstoffes der Turnkunst gewählt, was um so mehr zu beachten ist, da Spieß von der Jahn-Eiselen'schen Schule aus (s. S. 9 der „Stemmübungen)" zu der ihm eigenthümlichen Art der Darstellung der Turnübungen gekommen ist. Wenn nämlich in dieser Schule die Ordnung der Uebungen nach den Turngeräthen geschah und Uebungen des Leibes an sich (ohne Geräthe) nur eine untergeordnete Bedeutung hatten, so lehrte Spieß durch seine Freiübungen auch auf die Turnart ohne Anwendung der Turngeräthe mehr als bisher aufmerken und stellte in den Hang- und Stemmübungen als „sicherste Richtschnur" dessen, was der Leib auszubilden darbietet, den Leib selber auf (S. 9, II.), ohne die Uebungen an bekannte Geräthe geschlossen zu halten, sondern vielmehr auf den Leib und die Gliedmaßen sehend, welche Künste in ihnen verborgen seien. (S. 8, II.*)

Nur auf dem Wege einer solchen Betrachtung, meine ich, kann man zu einem Erschöpfen und somit zur Klarheit und zu deutlichem Er-

---

*) Das Septemberheft der Monatsschrift „Staat" (Berlin 1841 bei Springer) bringt eine Skizze von des Schweden Ling's System der Gymnastik, dessen philosophische Begründung der Gymnastik nicht recht wegen der nur fragmentarischen Darstellung zu prüfen ist. Der Einsender dieses Artikels würde viel weniger das Fremde haben erheben können, wenn er die Turnschriften von Spieß je gesehen hätte; wir erfahren nur, daß „Werners" litterarische und praktische Thätigkeit schon weithin segensreich gewirkt habe."

kennen der Uebungsmöglichkeiten des gesammten Lehrstoffes der Turnkunst kommen, ohne daß jedoch für den Zweck des wirklichen Turnunterrichtes der stufenmäßige Gang vom Leichtern zum Schwerern je könnte aufgegeben werden. (Vergl. Spieß III. 12). Aber selbst um diesen Stufengang so vollständig als es angeht, anstellen zu können, wird eine erschöpfende Kenntniß der möglichen Uebungen durchaus wünschenswerth, ja nöthig sein. Wenn man meinen sollte, mit den bisher bekannten Uebungen den Zweck der Turnkunst erreichen zu können, so vergleiche man hierüber bei Spieß S. 9 der Hangübungen.

Der Zweck dieser Blätter ist nun, besonders zum Nutzen unserer Berliner Turnschule, die bedeutendern, uns unbekannten Uebungen aus den drei Theilen der **Turnlehre** zu entnehmen, was natürlich nicht besser und füglicher angeht, als dem Verfasser der Turnlehre gleichsam Schritt für Schritt zu folgen, so daß wir auch über den **Plan der Turnlehre** dabei gleichsam nachzudenken Gelegenheit haben werden.

Eine ausführliche Kritik des genannten Werkes, namentlich in Bezug auf die neuen Kunstwörter, mögen wir Fähigern überlassen, indem wir nur bemerken, daß die neue Betrachtungsweise natürlich auch neue Namen und Kunstwörter schaffen mußte, zur Bezeichnung des Neuen, und daß, wo kein Erwecken von eigentlichen Stämmen zur Bezeichnung möglich war, **Zusammensetzungen** dem Bedarf genügen mußten. Wir wollen uns vollkommen damit begnügen, wenn diese Blätter durch das Anführen der neuen Uebungen und den Bericht über die Art der Anordnung der Uebungen, Manche anregen, genauer die Spieß'sche Turnlehre kennen zu lernen, damit Gründlichkeit, Ordnung und Bewußtsein auch in Darstellung der Turnübungen immer mehr zur Erscheinung komme.

Berlin, im Februar **1845**.

K. W.

---

*) Freunde des **Hellenischen** in alter und neuer Zeit wollen wir hier noch in Bezug auf die oft gelungene Uebersetzung und Ersetzung unserer deutschen Kunstwörter auf die *περίληψις τῆς γυμναστικῆς* (*Ἐν Ἀθήναις* 1837) von **Pagon**, der sich ganz an **Guthsmuths** und **Jahns** Darstellung (oft sogar in wörtlicher Treue) anschließt, aufmerksam machen (man vergl. z. B. den 18ten Abschnitt S. 63 *περί τῶν εἰς τό μονόζυγον* (Reck) *καί δίζυγον* (Barren) *γυμνασίων*. s. auch den auf der Tafel abgebildeten Wunderlauf (*λαβύρινθος ἢ τό ἑλικοδρόμιον*). von einem Herrn Kork erfunden.

Wenn Jahn aus der Guthsmuths'schen „Gymnastik für die Jugend, Schnepfenthal 1793" und der Vieth'schen „Encyklopädie der Leibesübungen" in den Kreis der Turnübungen aufnahm und bedeutend aus dem Seinen hinzufügte, so viel er hatte und für zweckmäßig hielt, so war es der weitern Betreibung der Turnkunst unter Eiselen und in der Eiselen'schen Schule vorbehalten, das unter Jahn angefangene Werk fortzuführen und auszubilden, die neu sich darbietenden Uebungen einzureihen und die Uebungen überhaupt stufenmäßig zu ordnen, damit der Unterricht den Alters- und Fähigkeitsstufen der Turnschüler sich natürlich und folgerecht anschließe. Die Eiselen'schen Turntafeln verbreiteten sich überall, und wie Eiselens Merkbüchlein, entstanden nach diesem eine große Anzahl Handbüchlein der Uebungen, deren letztes, bedeutendstes, der Leitfaden Ravensteins (Frankfurt a. M. 1844) sein mag.

Dem Wunsche nach einem vollständigen Turnbuch konnte Eiselen bisher noch nicht entsprechen, aus Gründen, die er in der Vorrede zu den Turntafeln (1837 herausgegeben) entwickelt; erst vor einiger Zeit versprach der Verfasser der Turntafeln öffentlich die baldige Herausgabe seines Turnbuches.*)

Dieß lange Schweigen der Berliner Turnschule gab natürlich Gelegenheit zu vielerlei Turnbüchern, deren hier zu gedenken nicht nöthig ist: von Schülern der Eiselen'schen Turnschule nahmen es über sich, „Nachricht vom gegenwärtigen Zustande der Sachen" in der Mutterturnschule Deutschlands zu geben, Euler in seiner deutschen Turnkunst, welcher besonders die Uebungen an der wagrechten Leiter ausführlicher darzustellen versuchte, und Lübeck (Lehr- und Handbuch der deutschen Turnkunst 1843.)

Doch schon 1840 hatte Spieß in Burgdorf, der, wie er selbst sagt, nach Guthsmuths vortrefflichen Werken und nach Vorschriften der Jahn-Eiselen'schen Schule zumeist die Turnkunst übte, und nie in Versuchung kam, weder die Elias'schen noch die Werner'schen Schriften bei seinem Turnunterricht zu benützen (s. S. 9, III. der Turnlehre), seine Freiübungen herausgegeben und einen eigenthümlichen Weg für die Darstellung der

*) Auch die vor Kurzem erschienene Schrift Eiselens: Ueber Anlegung von Turnplätzen u. s. w. mit einer Vorrede von Maßmann.

gesammten Turnübungen in seinen nachfolgenden „Hangübungen 1842“ und „Stemmübungen 1843“ eingeschlagen, der für jede weitere Entwicklung der Turnkunst durchaus bedeutsam ist.

Guthsmuths versucht in seiner „Gymnastik“ (S. 267—270) die verschiedenen möglichen Standpunkte anzugeben, von denen aus es anginge, die Gymnastik in ein System zu bringen. Er verwirft die andern vor ihm angeführten Gesichtspunkte, indem er die generische Art der Zusammenstellung der Uebungen für seine Beschreibung wählt (S. 269), welche die gleichartigen Uebungen nicht von einander trennt und sich mehr an die Methode, nach der man Gymnastik lehren solle, anschließe, als jede andere; so handelt er denn von dem Springen (auch mit dem Stabe: das „Voltigiren“ ist nur angedeutet), von den Laufübungen, dem Werfen, Ringen, Klettern, Balanciren (Schweben), u. s. w. auf die Weise, daß er zu diesen Turnarten auch die nothwendigen Elementarübungen (Vorübungen) anführt, und sein Werk ein so vollkommenes ist, daß Jahn in der Darstellung der Turnübungen nur nöthig hatte, das bloß angedeutete „Schwingen“ auszuführen und die neuen Geräthe (Reck, Barren, Nackziehseil u. s. f.) und Uebungen mitzutheilen; so wie hin und wieder eine genauere Einreihung der einzelnen Uebungen und eine der Natur mehr entsprechende Stellung der Uebungsarten zu geben. Das Fechten, Schwimmen, Reiten, Tanzen, die Kriegsübungen für die Jugend, Kopfübern oder Luftspringen (von Guthsmuths nicht angeführt) und Schlittschuhlaufen sollten einem größern Werke über die Turnkunst vorbehalten bleiben; die feineren Uebungen der Sinne und dergl., was wohl bei einer beschränkten Zahl Zöglinge einer Erziehungsanstalt möglich ist, mußten natürlich fortfallen, wenn der Turnplatz eine große Zahl der Turner nur auf Stunden vereinte. Das größte Verdienst Jahns um die Darstellung der Uebungen besteht unbestritten darin, eine in ihren Grundlagen feststehende deutsche Turnsprache geschaffen zu haben, von der sich zu entfernen nur eine durchaus unabweisliche Nöthigung Anlaß geben dürfte (man vergl. Jahns Turnbuch S. XIX. u. fg.)*)

So war denn, wie es schien, für immer die Methode der Darstellung der Turnübungen bestimmt; kam unter Eiselen zu den Turngeräthen noch der Rundlauf und die Streckschaufel, der Bock, das Sturmlaufbrett, die Hantel (die ἁλτῆρες der Alten, bei uns aber wenig zum

---

*) Vielleicht hat Guthsmuths auch für Jahns Kunstsprache einige Beiträge geliefert, man vergleiche über das Wort Klimmen S. 384, 388; Spieß Ableitung S. 202, II. lag wohl nicht dieser Benennung bei Jahn zu Grunde. Der Name unserer Streckübungen ist vielleicht von S. 450 entlehnt, auch dürfte auf S. 373 fg. der Anfang und Ursprung unseres Recks in der dort beschriebenen Vorrichtung zu finden sein.



Springen benutzt)*), so wurden die Uebungen, deren eine große Zahl neuer hinzu kam, den Geräthen zugeordnet. Als etwas Neues treten die „Gelenkübungen“ auf, die aus den Jahn'schen Spring- und Schwingvorübungen entstanden, eine allgemeine Vorbildung geben sollten. Eine ausführlichere Darstellung dieser „allgemeinen Vorübungen“ findet sich in dem Lübeck'schen Turnbuche wegen der Benützung der Spieß'schen Freiübungen; aber auch hier geschieht die Anordnung der Uebungen nach den Geräthen, wie bei allen andern Darstellern von Turnübungen (Eulers Streckübungen wollen eine Ausnahme machen, da sie ihm Uebungen der Streckmuskeln sind!). Man ahnte vielleicht nicht die Möglichkeit dieser so natürlichen, einfachen Darstellungsweise, wie die Spieß'sche Turnlehre sie darbietet.

Der Verfasser dieser Blätter will nicht das Voßische Wort über den Hexameter der Griechen von sich auf diese neue Darstellungsart der Uebungen anwenden, doch hält er diese Weise für eine so natürliche und einfache, so ordnende, und Unterscheidung in die Masse der Turnübungen bringende, daß er es gern unternimmt, ihre Eigenthümlichkeit hervorzuheben und so viel er vermag deutlich darzustellen, damit sich diese neue Weise überall Freunde erwerbe und Sinn, Klarheit, Maaß die Uebungen durchdringe und ächt wissenschaftlich ordne.

Wie nämlich die Nothwendigkeit der Turnkunst nur aus dieser ganz einfachen Betrachtung sich ergiebt, daß wie das Geistige, Vernünftige in Aller Entwicklung wie in der des Einzelnen in fortdauerndem Kampfe und Kriege das Unfreie und Ungeistige, Trübe, Befangene, niederhalten und niederringen soll, so auch Jeder in sich diesen Kampf des Geistes gegen das Ungeistige auch an dem Leibe gegen dessen Schwäche und Ungeschick darstellen muß, wenn die Entwicklungsstufen des menschlichen Lebens gesammt so durchlaufen sein sollen, als es dem Menschen vergönnt ist: wird der Geist nicht auch seines Leibes mächtig, so viel er nur in unablässigem Fordern ihm abstreiten kann, d. h. mit andern Worten, also auch seiner selbst nicht,**) so ist der Entwicklungsgang kein vollständiger, der Mensch ist weniger vollkommen als er vermag; der Kampf um Freiheit ist nicht nach allen Seiten hingeführt worden, wenn nicht auch der Leib durchgeistiget ist; wie ein Hinterhalt, eine uneingenommene Feste liegt der unbekämpfte, unbesiegte Leib, als ein Hemmniß dem Siegeswege des Geistes entgegen —: so folgt auch aus dieser unumgänglichen Forderung des

---

*) Ueber die Gymnastik der Alten findet man die beste Auskunft (obwohl bisweilen ungenügend ist die Darstellung der eigentlichen Uebungen) in Krause „Gymnastik und Agonistik der Hellenen.“ Halle 1841. 2 Bände.

**) Das Turnen ist, wie Diesterweg sehr schön sagt, eine Uebung des Geistes und des Leibes (s. sein verdienstliches Schriftlein: „Alaaf“).

Turnens leicht der Umfang des Turnens.*) Keine willkührliche Bewegung, deren der (gesunde regelmäßig gebaute) Leib nach seinen Anlagen und den Gesetzen seines Baues) fähig ist, ist aus dem Gebiete der Mittel auszuschließen, welche gleichsam zu Angriffsmitteln an allen Seiten uns nur die Turnkunst**) dem Geiste und seinem kräftigen freien Willen darbietet; alle einfache Thätigkeiten, wie alle zusammengesetzte sind zu üben, zunächst natürlich ohne alles andere Turnzeug als in und mit dem bewegungsfähigen Leibe selber auf dem für Turner und Nichtturner gemeinsamen Erdboden, und dann an den möglichen Turnzeugen, die natürlich nur nach den leiblichen Möglichkeiten erfunden nnd ersonnen sein müssen: ein fruchtbares Feld zu einem geordneten Anbaue leichter und schwerer Uebungen, alltäglicher Leibesbewegungen und Thätigkeiten in solchen Zuständen des Leibes, welche die allseitig bildende Turnkunst für sich sondert. Kein irdischer Mensch freilich wird all diese möglichen Uebungen an sich darstellen können, wie ja auch der Kampf um geistige Freiheit nie bis zum völligen Frieden ausgekämpft wird: der aber siegt am meisten, der am meisten strebt.

So muß also jede Anwendung der Turnkunst ihren Bedarf an Uebungen aus dem Schatze aller nach dem Organismus des Leibes möglichen Leibesthätigkeiten entnehmen: darum aber war eine Darstellung dieser an sich möglichen Turnübungen, abgeleitet aus der alleinigen Regel und Richtschnur der Turnmöglichkeiten, dem seinem Organismus gemäß sich bewegenden Leibe, um so mehr nöthig und erwünscht, als man bisher selbst in der Eiselen'schen Schule die Uebungen fast nur an die Turngeräthe geschlossen hielt und die Gelenkübungen nur ein Vorläufer und erster

*) Alle andern Gründe und Zwecke, z. B. Gesundheit, Kräftigung des Körpers u. s. f. fordern nicht nothwendig die Turnkunst, wie dieser sittliche, allgemein menschliche Gesichtspunkt, wenn sie auch allerdings schöne Folgen jenes angeführten Zweckes sein werden: so muß auch ein sittlicher Ernst allen Turnunterricht, (von dem Turnen als Heilmittel bei Kranken reden wir hier nicht!) aus diesem Gesichtspunkt der Geisteserstarkung zu kräftigem Willen und zur Ausdauer leiten. Ueber eine philosophische Begründung der Turnkunst, vergl. das durch alle Zeit zu würdigende „Turnziel von Steffens." Breslau 1818, so wie die Andeutungen in dem Septemberheft der Monatsschrift „Staat, redigirt von Winöger, Berlin 1844" über des Schweden Ling System der Gymnastik, S. 147 sind die vier Arten, in welche Ling die Gymnastik scheidet, die pädagogische, militärische, medizinische und ästhetische Gymnastik aufgeführt.

**) So ließe sich der Idee nach auch kein eigentliches Verbot ausgezweigter Gesichtsmuskel- und Fingerübungen begründen, doch werden die Muskeln des Gesichts durch viele der Turnübungen erregt und angestrengt; die greifenden Finger haben eine ziemlich umfassende Bethätigung in der Turnkunst, so daß für die Bildung und Kräftigung auch dieser Theile des Leibes auf dem Turnplatze genug geschieht, auch ohne ein System der mimischen Muskel- und Fingerübungen.

Anfang gleichsam der Turnart sind, welche Spieß durch seine Freiübungen zu ihrem Rechte erhoben hat. Und doch ist es, nach der angeführten Ansicht von dem Umfange der Turnkunst, ebenso nöthig den Leib an sich zu üben als an den Turngeräthen: ja ist erst jede mögliche Thätigkeit des Leibes für sich bestimmt gekannt, so muß, wie einzusehen ist, das Turnen an den Geräthen, wie es bisher geübt wurde, einen großen Gewinn und Zuwachs erhalten; nicht nach den Geräthen werden sich die Uebungen gestalten, sondern nach den Möglichkeiten der freien Bewegung des Leibes; seinem Baue gemäß, werden sich für die leiblichen Fähigkeiten auch die Geräthe bestimmen und erfinden lassen.

Wenn nun auch Spieß nicht der oben ausgesprochenen Ansicht folgt, so haben seine Freiübungen doch das große Verdienst, darauf aufmerksam gemacht zu haben, wie wenig eigentlich bisher Uebungen des Leibes an sich getrieben und berücksichtigt seien, welche untergeordnete Bedeutung die Turnart hatte „die, abgesehen von Geräthen sich mit turnerischer Entwicklung des Leibes an sich, während der gewöhnlichsten Zustände desselben, beschäftigt“ (Freiüb. S. 3). Dieser Zusatz, während der gewöhnlichsten Zustände des Leibes, ist es, der Spieß bestimmt hat, die Uebungen des freien Leibes nur in den Zuständen des Stehens, Gehens, Hüpfens, Springens, Laufens und Drehens und jede mögliche Thätigkeit aller Leibestheile während derselben darzustellen (S. 4). „Während die Anzahl der Uebungen am Schwingpferd, Reck, Barren und in andern Turnarten immer mehr ausgedehnt, und in den Turnbüchern aufgenommen wird, bleiben die Steh-, Gang-, Lauf-, Hüpf- und Dreharten nur immer spärlich bedacht.“ „Jede Turnart soll aber (S. 3) in ihrer Bedeutung erkannt, ihrem Umfange nach erschöpft und für das Ganze (die gesammte Turnkunst, deren Glieder die besondern Turnarten sind) wohlthätig angewendet werden.“ Vergl. auch S. 7 oben. Lesen wir jedoch auch den Schluß der Freiübungen S. 167: „Hiermit schließen wir die Freiübungen im Stehen, Gehen, Hüpfen, Springen, Laufen und Drehen: Es mag noch erwähnt werden, daß sich viele Freiübungen auch im Sitzen, Knieen Liegen darstellen lassen, namentlich können noch viele Streckübungen (man vergleiche „Turntafel von Eiselen“, Tafel 32) Streckfallen, Kopfstehen, Nackenstehen, Handgehen und viele andere Frei-Uebungen bei den Uebungen mitaufgenommen werden“, so ersehen wir daraus, daß Spieß seiner Erklärung der Freiübungen nicht treu geblieben ist und durch den angeführten Schluß selbst die Ursache zu dem Mißverständniß gewesen ist, das Eigenthümliche der Freiübungen nur in „zufälligen“ des Fehlen alles Turnzeuges bei diesen Uebungen des Leibes an sich zu setzen (man vergl. Turnlehre 3, S. 6). Ferner belehrt uns S. 24 des 3ten Theiles der Turnlehre noch darüber, daß in die Freiübungen das Stehen auf den Beinen und namentlich auf den Füßen

(nur auf den Füßen!) so wie auch die aus demselben abgeleiteten Zustände des Gehens, Hüpfens, Springens, Laufens und Drehens) nur als solche Stemmübungen auf Füßen gelten sollen und beschrieben seien, welche auf ebenem Boden darstellbar sind. Daher läßt eben der dritte Theil der Turnlehre, in welchem die Beschreibung der gesammten Stemmübungen vollendet werden soll, es sich vorbehalten sein, auch noch die Uebungen im Stehen (auf Füßen?) auf verschiedenen Standflächen und Geräthen zu beschreiben, welche außerhalb dem Kreise der Freiübungen gelegen, hier aber, wo auch die Anwendung der mannigfaltigen Stemmübungen in „nicht gewöhnlichen Zuständen“ Berücksichtigung fordert, nachzufolgen verdienen.

Man sieht also schon hieraus, daß der Verfasser erst allmählig zu dem Aufbau seiner „Turnlehre“ gelangte, was aber schon das Auftreten der „Freiübungen“ für sich ergiebt und der Verfasser in dem Vorwort zu den „Hangübungen“ S. V selber erklärt, daß nämlich mit Beendigung seiner ersten Schrift über einen Zweig der Turnkunst, die „Freiübungen“, ihm das Bedürfniß entstanden sei, diese zweite, über einen andern Zweig derselben, zu bearbeiten. „Es scheint ganz natürlich, bei vorliegendem Ziel, den bereits begonnenen Weg fortzuschreiten und unverrückt bis zum Ende auszuharren. „So will ich denn mit Gottes Hülfe weiter arbeiten, bis endlich die ganze Lehre der Turnkunst in einem geschlossenen Werke vor mir liegt.“ Der Verfasser hat mit dem 3ten Theile seiner Turnlehre, „das Turnen in den Stemmübungen“ sein Ziel, das er sich gesteckt hatte, erreicht, so daß der erste und dritte Theil die Stemmübungen, der zweite die Hangübungen umfassen.

Seite 5 der „Hangübungen“ belehrt uns folgendermaßen: „Fassen wir unsere einfachsten Thätigkeiten und Bewegungen ins Auge, so finden wir die Kraft des Ausdehnens und Anziehens, das Strecken und Beugen über alle Glieder des Leibes verbreitet. Wird der Leib durch Bestimmung in irgend einen Zustand versetzt, so wirkt, ausgenommen beim „Liegen“ entweder die Streckkraft oder die Beugkraft, oder beide vereint: Es ist somit von wesentlichem Belang bei jeder Uebung zu bestimmen, ob der Leib dabei durch die eine oder andere Kraft, oder durch beide vereint gehalten wird. Bei jedem Verhalten des Leibes ist eine Stützfläche nothwendig, an welcher derselbe gegen seine Schwere Widerstand leisten kann; geschieht dieses durch Strecken, so heißt die Thätigkeit Stemmen, geschieht es durch Beugen, so heißt dieselbe Hangen.“ Wenn nun die „Freiübungen“, sich auf die Uebungen des Leibes beschränkten, welche im stemmenden Zustande der Beine auf den Füßen am ebenen Boden darstellbar sind, auf die stemmenden (?) Zustände, welche im Leben am gewöhnlichsten vorkommen und daher vor Allem einer Bearbeitung bedurften (S. 5 u. 6, II.), und es hienach noch übrig blieb (S. 6), „die Uebungen

aller übrigen Leibestheile im Stemmen auf verschiedenen Stützflächen zu beschreiben, (also demnach auch die Stemmübungen auf den Füßen; wo nicht der ebene Boden die Standfläche abgiebt (S. 24, III.) und der Gesichtspunkt der „gewöhnlichsten Zustände" des Leibes nicht mehr gilt), so entwarf Spieß jedoch, ehe er „das Turnen in den Stemmübungen" zu einem Ganzen geschlossen hatte (S. 6, II.) also eine ganze Gattung von Uebungen vorher „das Turnen in den Hangübungen", den zweiten Theil seiner Turnlehre aus folgenden Gründen: (S. 6 fg.) Wenn auch noch viele Stemmübungen (außer den Stemmübungen der Beine in den „Freiübungen"), darunter auch noch Freiübungen (es erinnert dieß wieder an die verworfene Bedeutung des Namens Freiübungen, Uebungen ohne anderes Turnzeug als den ebenen Boden, der eben dem andern Turngeräth wie Natur der Kunst gegenüber steht) ohne Zuziehung künstlicher Stemmgeräthe darstellbar sind, so erfordere doch die Darstellung der meisten künstliche Stemmgeräthe (wie bei den Stemmübungen am Barren, Reck, Schwingel u. a. m.) Die meisten derselben fallen nun den Armen zu, welche nach den Beinen die größte Stemmgeschicklichkeit hätten: weil der Verfasser nun, neben der Rücksicht, eine große Zahl unbeschriebener Hangübungen namentlich zum Gebrauch bei dem noch wenig bedachten Mädchenturnen zu veröffentlichen, es für zweckmäßig hielt „bei Zuziehung von Geräthen, welche über dem Boden erhabene Stützflächen darbieten, vor allem die Arme in der Kraft auszubilden, welche denselben dabei so vorzugsweise im Halten des Leibes zukommt, als auf dem Boden den Beinen vorzugsweise das Stemmen obliegt: Sicherheit an den Geräthen verlange vor allem geübte Hangkraft," so hat der Verfasser vorerst eine zweite Gattung von Uebungen (das Turnen in den Hangübungen vollendet, und es bleibe ihm noch übrig (S. 6), den Ausbau der unterbrochen gebliebenen Stemmübungen (wodurch also die Freiübungen als Stemmübungen bezeichnet sind) zu besorgen, so wie auch noch die Bearbeibeitung der Stemm- und Hangübungen, welche sich demselben in einem „Turnen in den Stemm- und Hangübungen" anschließen.

Ueber diese letztere Vorausankündigung belehrt uns in den spätern „Stemmübungen," dem 3ten Theil der Turnlehre, die Schlußbemerkung, daß Spieß jetzt es unnöthig fände, diese Beschreibung zu geben, weil sowohl in dem Hang- als auch in den vorliegenden Stemmübungen, diesen gemischten Uebungen eine hinreichende Erwähnung und Beschreibung geworden sei, und das Fehlende sich leicht ergänzen lasse. Wieder ein Beweis fürs unsere Bemerkung, daß die Turnlehre erst allmählig dem Verfasser entstand. Mit diesem dritten Theile, den Stemmübungen, endet die Turnlehre und die Beschreibung der Uebungen, in welchem Theile auch das Turnen in den Liegeübungen (S. 3, III. , welcher Zustand „zu den Grundverhältnissen, in welchen sich unser ganzer Leib befinden

kann, gehört," am Schlusse der Stemmübungen in einem Anhang folget, obwohl der Verfasser gleich vorn sagt, (S. 4): „Stemmen, Hangen und Liegen haben in den drei Theilen der Lehre der Turnkunst, die hiermit als ein geschlossenes Werk über diesen Gegenstand (welchen?) zu betrachten ist, die Grundpfeiler gebildet, auf welche das ganze Gebäude gestellt ist," da doch der Inhalt der 3 Theile sich so stellt, daß I. die Freiübungen" Stemmübungen der Beine auf den Füßen in den gewöhnlichsten Zuständen des Leibes, im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen und Drehen enthalten: das Ueberdrehen um die Breitenaxe des Leibes im Sprunge, welches III. S. 29 noch zu den „Freiübungen" S. 41 zu Vervollständigung hingestellt werden soll, ist als Luftspringen [oder „freies Kopfübern", eben ein „nicht gewöhnliches" Drehen!*) Das Turnzeug für die Freiübungen ist „der ebene Boden", die Bodenfläche in wagrechter Ausdehnung.

Freiübungen zweiter Linie oder Ordnung, nach dem dritten Theile, S. 30, der Stemmübungen, „welche noch in zweiter Linie auch zu den Freiübungen gezählt werden könnten," wären alle sonstige Uebungen, welche ohne Geräthe, nur auf ebenem Boden darstellbar sind.**)

2. Der zweite Theil handelt dann einfach und in sich geschlossen von den Hangübungen.

3. Der dritte Theil setzt nun die Freiübungen oder die Stemmübungen der Beine, auf den Füßen, auf dem ebenen Boden mit Anschluß der andern Stemmarten der Beine und der andern Leibestheile fort, jedoch so, daß bei allem verschiedensten Turnzeuge und Stemmarten dennoch „der ebene Boden" immer auch als eine der vielen Stützflächen gilt, und somit eine sehr große Zahl der Stemmübungeu dieses letzten Theiles „Freiübungen zweiter Linie" sind, wobei es zu einer eigentlichen besondern Aufführung von Stemmübungen der Beine auf „nicht ebenem Boden" auf schräger Bodenfläche nicht kömmt, obwohl bei der Anführung der Stemmgeräthe als „Stemmfläche für die gewöhnlichsten Stemmzustände" (d. h. also für die Freiübungen!) der unter den Füßen wagerecht oder schräg ausgebreitete ebene, als auch der vielgestaltige und unebene Boden genannt wird, (III, 32), obwohl S. 42 der Freiübungen zu dem Uebungsplatz für Freiübungen ein geebneter Ort verlangt wird: „tennenartig zubereiteter fester Boden im Sommer, und ein Holzboden im Winter)."

---

*) Das Vorüben mit Hülfe des Armstemmens ist gar kein wesentliches und zu diesem Luftspringen doch nicht nöthig! S. 30. III.

**) Das Turnbüchlein von Ravenstein, „Leitfaden zur Turnlehre und Turnkunst" (Frankfurt a. M. 1844) S. 17, unterscheidet dieß nicht, sondern nennt alle Uebungen ohne Geräthe („nach Spieß)" Freiübungen.

Ist somit die Turnlehre, welche es unternimmt, den gesammten Lehrstoff der Turnkunst wissenschaftlich und erschöpfend darzustellen, gemäß den zu entwickelnden Anlagen des Leibes selber, nicht sich in sich treu, ist sie nicht ein Werk eines Gusses und enthält sie auch manche Unebenheiten in der Anordnung des Uebungsstoffes, denn obwohl der Verfasser es nicht mit dem Worte hält, „sich nach der Decke zu strecken" (S. 8, II.) d. h. die bisherige Art der Ordnung der Uebungen nach dem jedesmaligen Turnzeuge nicht beibehält, sondern je für die Möglichkeiten des Leibes, die passenden Geräthe angiebt, ja bisweilen erfindet, also von dem Leibe und seinen Kräften ausgeht, wie es die einzig richtige Auffassung der Uebungsmöglichkeiten leiten muß, so könnte es gerade scheinen, als ob er in der Vertheilung des behandelten Stoffes der Stemmübungen der Beine in den Freiübungen und den durch den zweiten Theil der Turnlehre getrennten Stemmübungen den „Geräthen" ein zu großes Recht eingeräumt habe, indem das Turnzeug für die Freiübungen also der feste ebene Boden ist (der Zusatz „Stemmübungen" in dem gewöhnlichsten Zustande des Leibes wird umgestoßen durch die Ergänzung III, 29, zu dem man noch ein Sprungdrehen um die Tiefenaxe fügen muß, nämlich das Kopfübern seitwärts, und in dem dritten Theile der Turnlehre, in den Stemmübungen, z. B. die Stemmfläche des festen ebenen Eises Grund sein soll die Uebungen des Stemmens auf den Füßen auch bei den Flächen des gewöhnlichen ebenen Bodens und des ebenen Eises auseinander zu halten und in ihnen so bedeutende, hervortretende Verschiedenheiten zu sehen, daß beide Arten der Uebungen durch besondere Aufführung als verschiedene Stemmarten sorgsam getrennt werden mußten — mag dennoch also auch die Anordnung der Turnlehre Widerspruch finden können und der Grund die Hangübungen zwischen die beiden Arten der Stemmübungen auf den Füßen (Th. I.) und den Stemmübungen auf den Füßen und auf andern Leibestheilen (Th. III.) zu stellen, weil viel unbekannte Hangübungen, besonders zu dem Gebrauch bei dem Mädchenturnen bekannt gemacht werden sollten und Hangkraft zu vielen Stemmübungen an Geräthen erst rechte Sicherheit gäbe (6, II.) nicht genügend erscheinen oder doch nur subjektiv, um durchaus verwandte Uebungen zu trennen, so ist doch auf der andern Seite Spieß' Verdienst um die Ordnung der Turnübungen so groß, daß man es in aller Weise anerkennen und hervorheben muß. Wie vorhin schon angedeutet, will Spieß, indem er seiner Turnlehre als Ziel vorgesetzt hat, kein auf alle Fragen der Turnkunst Antwort gebendes Turnbuch zu sein (III. S. 5 u. S. 11), sondern als ein Grundriß der Theile der Turnkunst (Stemmen, Hangen und Liegen III. 4), zunächst nur den Stoff, wie ihn tägliche Erfahrung und Turnleben in äußerer Erkennung (vergl. I. S. 11 oben) darboten, so schichten und sichten zu sollen, „daß auf einer sichern und ein-

fachen Grundlage die einzelnen Fachwerke (der Turnkunst) sich neben einander erheben und gestalten" konnten, — nur auf den turnenden Leib selbst seinen Blick richten und so „das Wesen der Turnübungen, in Hinsicht auf die Wirkungen der dabei hervortretenden Thätigkeiten vom turnenden Leib selbst aus betrachten und die Uebungen wieder in natur- und kunstgemäße Zusammenstellung einordnen" (III, 5), so daß wir bei ihm zuerst es bestimmt ausgesprochen finden, daß nur nach den Anlagen des Leibes der Kreis der Uebungen geschlossen werden dürfe, daß die allseitig bildende Turnkunst eben für die Entwicklung aller Leibesfähigkeiten Bildungsmittel erfinden müsse, und nur in genauer Betrachtung des bewegungsfähigen gegliederten Leibes diese Forderung erfüllt werden könne.*)

Ehe wir nun an ein genaues Kennenlernen des Inhaltes der Turnlehre gehen, wollen wir in Kurzem einen Abriß der von Spieß aufgeführten Turngeräthe geben. Spieß hat das Bestreben jede Uebung so zu bezeichnen, wie es die dabei nothwendigen Thätigkeiten fordern, und nicht nach Zufälligkeiten, was bei der großen Menge von nöthigen Bewegungen zu Willkühr und Verwirrung führen muß und somit kein allgemeines Verständniß geben kann. Wo aber bereits treffende Benennungen der Uebungen vorhanden waren, wurden dieselben nicht verschmäht, sondern beibehalten und eingereiht. Wie bei Benennung der Uebungen „sagt der Verfasser hinzu, so verfahre ich auch bei Benennung des Geräths" (7, II). Daß des Verfassers Streben in seinen Benennungen in keiner Weise zusammengestellt werden darf mit den Abgeschmacktheiten Werners, wird Jeder, der nur die Spieß'schen Bücher in die Hand genommen hat, gern freiwillig glauben.

In den „Hangübungen" ist von S. 28—42 eine Aufzählung der Hanggeräthe gegeben, in der 1) die Hangleiter S. 30 den wichtigsten Platz einnimmt, ein, wie mir scheint, durchaus vortreffliches Turnzeug zum Hangen, das vollständig beschrieben und abgebildet ist, zumal, da es als Doppelleiter benutzt, noch mehr Abwechslung bietet und auch zu Stemmübungen, wie ein Barren dienen kann (einen Doppelbarren kennen wir sonst gar nicht und müßten ihn durch zwei aneinandergeschobene tragbare Barren ersetzen). Dazu gehört auch 2) die Hangstrickleiter (lose oder straff befestigt an dem Hangleitergerüst) und 3) der Hangrechen, ein treffendes Wort. Zwei Leiterbäume (nur einige Sprossen halten sie zusammen) haben senkrecht nach unten gerichtete Zapfen in Sprossenentfernung von einander: an dem untern Ende der Zapfen sichert ein kugelartiger Knopf den Griff.

---

*) Ueber die Voraussetzung der Belehrung der Anatomie u. s. f. und der Psychologie über den Organismus des Menschen und die Gründe seiner Bewegungen vergleiche man S. 11 der Freiübungen.

4. Reck, 5. Barren, 6. Ringschwebel ist für unsere Streckschaukel gewählt: statt der Staffeln oder Sprossen unserer Streckschaukeln sind hier Ringe, und auch sonst kleinere Ringe (s. die Beschreibung) gebraucht, nach denen der erste Theil des Namens gewählt ist. Was aber den Zusatz „Schwebel" Turnzeug zum Schweben bedeutet? S. 220, II. steht: „Hangschwingen an schwebenden oder beweglichen Geräthen", und hieraus erhalten wir Auskunft über die Wahl dieses Namens, der uns aber deßhalb nicht gut gewählt scheint, weil ja „das Schweben", das Bewegtwerdenkönnen durch den Turner, das Nachgeben und Aufnehmen der Bewegungen des Leibes, dem Geräthe zukommt. Hätte der Verfasser nicht mit demselben Rechte Nro. 2 und 3 derselben Seite (220) statt Kreisschwingel und Sturzschwingel, auch Kreis- und Sturzschwebel sagen können, da beides ja auch „schwebende Geräthe" sind von der Art, wie wir das „Schwebereck" haben! Sehen wir, wie S. 38, Nro. 15 der Kreisschwingel, unser Rundlauf, und S. 41, Nro. 16 der Sturzschwingel von dem Ringschwebel sich unterscheidet, so kommen an jedem dieser Turnzeuge Schwingübungen in freiem Hange oder Stütz vor, doch sind das ja nicht die einzigen Uebungen an diesen Geräthen, und wenn auch noch II. S. 224, die Uebungen des Kreisschwingens an dem Kreisschwingel besonders eigenthümlich sind, so ist dieß Kreisschwingen doch eben wieder an andern Geräthen ebenfalls besonders eigenthümlich, wie z. B. eben gerade an dem „Ringschwebel", oder an der Hangleiter im Hange.

Wenn also die Namen der Uebungen und Geräthe bei Spieß nur nach dem jedesmal Wesentlichen gewählt sein sollen, so ist das bei dem Worte „Kreisschwingel" eben so wenig der Fall und noch weniger als bei dem Worte Rundlauf. Bei beiden können noch viele andere Uebungen als in den Zuständen des Laufens und Schwingens (im freien Hang oder Stütz nach Spieß) dargestellt werden, und nicht bloß Uebungen im Kreisschwunge oder in die Runde gemacht werden. Wir haben also durch das von Spieß gewählte neue Wort nichts weiter gewonnen, als eben ein neues Wort. Man hat sich auch in der Eiselen'schen Schule schon viel gemüht eine begreifendere Benennung für dieß schöne Geräth zu finden; Jahn, den man angieng, schlug das alte „Webern" vor. Keil in Potsdam hat sich des Wortes „Schwippe" (schwippen, Schwipper) bedient. Das Schwippen und Schwappen des Wassers, sein bewegliches Hin- und Herschaukeln und Umschwingen in einem geschüttelten Gefässe mag vielleicht

*) Ueber die Art der Befestigung des Kreisschwingels an der Decke oder oben an einem Maste, mag man bei Spieß selber nachsehen (S. 39 u. 40), nur meine ich, daß unsere Art der Befestigung des Rundlaufs im Freien an einem Dache deßhalb schon besser sei, weil die einseitige Benutzung des Geräths zu Uebungen um die Mitte dann fortfällt.

kein ganz unpassendes Bild für die mannigfaltigen σχήματα der Uebungen in dem Rundlauf darstellen. Wie so viel Benennungen innerhalb der Turnsprache conventionell (θέσει) und auch Spieß davon viel beibehalten hat, z. B. das Wort Klimmen für das Klettern allein mit den Händen*) und dergl., so kann man auch hier, falls man Abneigung hat, sich des Wortes „Schwippe“ zu bedienen, den Namen Rundlauf ganz gut beibehalten und brauchen, zumal da, wie gesagt, die Benennung Kreisschwingel nicht Neues oder Besseres gäbe.

Der „Sturzschwingel“ S. 41, 42 ist ein herabhängendes, langes Seil, das unten sich theilt und Ringe für den Griff der Hände hat, wie der Kreisschwingel. Die „Sturzdiele“ ist die schräge erhöhte Fläche, von der aus man sich durch die Schwingbahn durchschwingt.

Was S. 42 für die Anwendung dieses Geräthes steht, „daß es sich besonders eigne zum Kriegsgebrauche beim Uebersetzen von Wallgräben, Flüssen und Bächen“ klingt wunderlich und ganz so, als ob dieser Ausspruch schon erprobt sei, und erinnert an Werner, der ein ähnliches Geräth auch zum Uebersetzen der Heere in seiner Militärgymnastik beschreibt und possierlich abbildet (s. Tafel III.). Für den Turngebrauch erscheint dieses Geräth oder auch diese Uebung des Ueberschwingens über einen Gegenstand, die wir an sich in keiner Weise verschmähen (sie ist gleichsam ein längerer Unterschwung), ganz gut durch den Rundlauf zu ersetzen, wenn man sich an ihm von einer leicht gebildeten Höhe (Springbock od. dgl.) herabschwingt.

Wir kehren nach diesen Vorwegnahmen zu Nro. 7 der Hanggeräthe, S. 36 zurück, wo wir die Leiter finden als Schrägleiter und Senkleiter(?) für „senkrechte Leiter.“ Zwei Leitern verbunden, geben die Doppelleiter, auch mit Häckelkanten (S. 31).

8. Die Strickleiter.

So unterscheidet Spieß die schräge Stange als Lehnstange, von der senkrechten, der Senkstange. Doppellehnstangen oder Doppelsenkstangen. Schwebestange ist die oben an einem Hacken hangende, bewegliche. „Kletterhaken“ heißt die Stange, wenn oben ein großer Haken oder besser ein großer dreizinkiger Haken, den man z. B. beim Wallerklettern an der Wallbrüstung oder den Mauern anhenkt. Dieses

---

*) Was er S. 202, II. sagt „die Benennung Klimmen ist, was hier beiläufig bemerkt ist, von der klemmenden Thätigkeit der Hände bei dieser Uebung hergenommen, klingt gut, und der Verfasser liebt solche Etymologien! Aber ob Jahn so gedacht, ob er nicht den bei Guthsmuths gefundenen Ausdruck beibehalten hat? Bei dem Klimmen des gemeinen Lebens, dem mühsamen Ersteigen einer Höhe, sind die Beine und Füße eben so wesentlich in Thätigkeit als die helfenden Arme und Hände; der ganze Leib muß sich gleichsam der Höhe anklemmen und anheften, so daß es von den Händen allein eigentlich nicht gesagt werden kann.

bewegliche Klettergeräth kann besonders beim Turnen als Vorübung zum Krieg eine nützliche Anwendung finden. (Man prüfe!) S. 37, II.

10. Das Tau (dünn oder dick). Doppeltaue. Rolltau. Sprossentau, Knotentau.

11. Mast. Lehnmast(!) und Senkmast. „Mit dünnern, dickern Löchern über- und umbohrt oder mit Häckelkanten versehen, kann er als „Häckelmast" dienen." S. 37.

12. Diele (schulterbreit, 2 Finger dick, glattgehobelt, an den Kanten abgerundet). Lehn- und Senkdiele. Wird als Klimmdiele und Kletterdiele gebraucht. Als „Hangdiele" wagrecht bei dem Hangleitergerüst angebracht.

13. Klimmwand. Senkrechte Wand aus Brettern, zwischen denen je eine daumendicke Fuge gelassen wird, die beim Erklimmen als Häckelkanten dienen.

14. Klimmel. 15 und 16 die erwähnten „Kreisschwingel" und „Sturzschwingel." Richten wir nun noch einen Blick auf die Stemmgeräthe (III. 32—42), so führt der Verfasser nach einigen lesenswerthen Vorbemerkungen auf:

1. Stemmbalken, ein rundgewachsener, wagrecht ausgedehnter Baumstamm, der nicht wippt. Auch schräg.

2. Kante: ein breit aufgestelltes Brett (3/4—1 1/2" dick). Auch schräg gegen den Boden, oder treppenartig ausgeschnitten, Kantentreppe, dient zu Stemmübungen im Wagehalten auf den Füßen. Unser „Schweben" zur Bezeichnung des Waghaltens hat Spieß nicht beibehalten; (wenn wir bisher bloß die Bezeichnung Schwebegehen gebrauchten, so können wir eben so gut das am Schwebebaum ausführbare, Hüpfen, Laufen &c. Schwebehüpfen und Schwebelaufen nennen). Dieß Schwebezeug heißt bei Jahn die Rust (s. 73. S.)

3. Pfähle (bei Jahn Schwebepfähle!) 2 1/2 oder 3" im Durchmesser, oben wagrecht. In geraden oder Kreislinien, je 1/2—2' auseinander; auch in zickzackförmiger Ausdehnung. Alle obern Pfahlflächen in gleicher Höhe oder in ungleicher; auch als Pfahltreppe.

4. Baumstämme. Geschälte, namentlich krumme, unebene. Ueber die Breite eines Grabens gedrückt, daß der Bogen unten oder oben.

5. Schräges Brett: Unser Sturmlaufbrett. Zwischen zwei Ständern auf einem Querriegel. Das Auflegen auf den Bock ist nicht angegeben.

6. Leiter und Doppelleiter: wagerecht, schräg oder senkrecht befestigt. Namentlich erlaubt das Hangleitergerüst mannigfache Anwendung von Holmpaaren ohne Sprossen (wie bei dem Hangrechen) Anwendung für den Armstütz; auch geben zwei Holmpaare leicht ein Doppelbarren.

7. Schwebebaum. Schwankes Brett (1' breit, 1 1/4" dick, 14—11' lang) liegt mit beiden Enden auf wippenden Querstangen, oder wird



an Seilen aufgehenkt. Die Schwebestange ähnlich, wie der Schwebebaum befestigt.

8. Das Seil: zu Stemmübungen im Stehen, Knieen, Sitzen, auch zu Uebungen im Armstütz. Es ist 1½″ dick und wird straff gespannt. „Wir verweisen hinsichtlich der Vorrichtungen (Befestigung über zwei Kreuzböcken u. s. f. auf die Anschauung derselben bei Seiltänzern.“ Es ist Spieß der Erste, der den Muth gehabt hat, auch das sogenannte „Seiltanzen“ in den Kreis der Turnübungen zu ziehen, wenn er auch nur Stellungen, Gangarten, Hüpf- und Springarten, so wie Dreharten auf diesem Turnzeuge (S. 55—58) anführt und es auch bei den Sitz- und Knieeübungen u. s. f. anwendet. Auch die „Wagestange“ der Seiltänzer wird nicht vermißt und auch S. 55 das Geräth sehr gut Schwebetau genannt.

Man vergleiche den Anfänger unserer „deutschen Gymnastik.“ Guthsmuths S. 413: „das Seilgehen halte ich unter gehörigen Abänderungen für unendlich weit sicherer und schöner als das Gehen auf dem Balken u. s. w. Er will einen handbreiten, starken Gurt ausgespannt wissen und nur 2—2½ Schuh vom Boden. Daß übrigens für den gewöhnlichen Gebrauch die Schwebegeräthe je für die Uebenden nicht hüfthoch von dem Boden sein dürfen (so daß bei einer Grätschstellung über dem Geräthe dieß den Leib nicht berührt), ist aus leicht zu sehenden Gründen zu einer feststehenden Vorschrift zu erheben!

9. Die Stelzen. Sowohl die durch die Arme zu bewegenden, als die anzuschnallenden, bei letztern sichert ein langer Stab das Waagbalten.

Zu dieser Klasse der Geräthe gehört auch die von Spieß ausgelassene „freie Leiter“ (s. Gutsmuths S. 433, das Leitergehen) zum Stehen (dieß auch ohne Hülfe der Hände bei wechselndem Aufkippen jedes Leiterholmes!), Steigen, Drehgehen (auf den Holmen) und Hüpfen (auch auf einem Fuße): auch mag man hieher die „liegende Tonne“ rechnen, welche durch Gegenstemmen der Füße fortbewegt wird und gut ersetzt wird durch eine (1½′ lange, 4″ dicke) Walze, auf der man stehen, oder rollgehen, rollhüpfen (auch auf einem Fuße!) üben mag (auch Rollgehen im Querstande und bei zwei Walzen oder Rollen in eine Schrittstellung, z. B. in der Vorschrittstellung, in der Grätschstellung), auch zum Armstemmen anwendbar (Handstütz und Unterarmstütz bei dem Fortbewegen in der Strecklage).

Die Einrichtung der Stelzen ist nur von Guthsmuths näher beschrieben (s. sein Turnbuch), besonders die Vorrichtung zum Höher- und Niederstellen der Knaggen.

10. Schlittschuhe.

11. Schlitten.

12. Barren. Der schräge Barren (zu ersetzen auch dadurch, daß man das eine Ende eines tragbaren Barrens auf einen Holzblock stellt). Der breite Barren ist um die Hälfte breiter als der gewöhnliche schulterbreite Barren, bei dem dünnholmigen Barren haben die Hände Griff, was bei dem dickholmigen nicht möglich ist, auch hohe Bänke können zu Barrenübungen benutzt werden.

Man kann sich auch zu einigen Uebungen am Barren kleiner, leichter Stäbe bedienen „Handstäbe", gleichsam Armstelzen (von dem Verfasser dieser Blätter schon vor dem Erscheinen des 3. Theiles der Turnlehre in Anwendung gebracht zu dem seitwärts Handeln). Aber auch die Springstäbe kann man zu Stemmübungen der Arme an dem Barren so brauchen, daß die eine Hand Stütz hat auf dem Holm, die andere auf dem (verhältnißmäßig hohen) oberen Ende des außen neben dem andern Holm auf der Erde stehenden Stabes, dessen man sich auch zum Hangstütz bedienen kann (der eine Arm Stütz auf dem Barrenholme, der andere Hang an dem Stabe). Ein Taubarren (man vgl. Lübeck S. 148 das Doppeltau) müßte gar mannigfaltige künstliche Uebungen zulassen durch den Schwung der angestrafften Taue (z. B. gleichhandiges Hangeln und Handeln mit Armübungen u. s. w.).

13. Reck.
14. Schwingel.
15. Bock.
16. Ringschwebel (Streckschaukel).
17. Kreisschwingel (Rundlauf).
18. Sturzschwingel.

Wenden wir uns jetzt zu einer näheren Betrachtung der Darstellung der Uebungen bei Spieß selbst, so müssen wir das festhalten, was Spieß III. 10 und 11 sagt, daß man, da seine Turnlehre nur den durch die Erfahrung und das Turnleben dargebotenen Stoff der Uebungen schichten und sichten solle, daß sie eine nach den Thätigkeiten des Leibes geordnete Darstellung der Turnübung sein soll und eine mehr theoretische Betrachtung unternehme, nicht die falsche Benutzung der Turnlehre in Verkennung und Mißverstehen des ganzen Planes des Werkes machen müsse, „sie gleichsam wie von Hand zu Mund, beim Unterricht zu Grunde zu legen": man würde in Folge dieser mangelhaften Einsicht in den Plan der Turnlehre ebenso irrthümlich über die Brauchbarkeit des Buches Folgerungen machen und somit die Bedeutung desselben übersehen. „So könnte es auch z. B. Manchem auffallen, daß viele Geschlechter von Uebungen bis ins Einzelne ausführlich beschrieben sind, während deren Brauchbarkeit beim Turnen nicht besonders einleuchtet. Wollte man nun daraus den Schluß ziehen, als sei die „oft bis ins Kleinliche gespielte Betrachtung für das Turnen lästig, somit aus der Turnlehre fern zu halten, so würden wir

dem beistimmen, sagt Spieß, insoweit man das von eigentlicher Anwendung zur Uebung versteht, aber nicht darin, wenn es nur darauf ankömmt, jede besondere Uebung in ihrer Einreihung unter verwandten Uebungen in ihrer Zusammensetzung und Entstehung zu erkennen."

Ein anderes ist es mit der mehr innern Betrachtung, wie die Turnlehre es unternimmt, ein Anderes mit einem nach Lehrstufen geordneten Turnbuche; was dort zweckgemäß ist, kann hier allerdings oft unzweckmäßig erscheinen. Wenn nun es nach des Verfassers Ansicht für den Lehrer noch übrig bleibt, den Lehrstoff mit Auswahl für den Unterricht anzuordnen, so gilt das für die ganze Turnlehre, in der, bei der nothwendigen Umfassung der gesammten Turnübungen in Vielem der Kreis der Uebungen, welcher in der Turnschule gezogen werden muß, soweit dieselbe von eigentlichen Schülern besucht wird, überschritten worden ist. (S. 10). Vergleichen wir hiemit, was bisher in den Darstellungen der Uebungen gethan ist, so ist zuerst (denn die stufenmäßige Anordnung der Reckübungen in dem Jahn'schen Turnbuche steht ganz vereinzelt da und genügt vielleicht nicht) eine stufenmäßige Wahl in den Eiselen'schen Turntafeln gegeben, jedoch nicht mit der Rücksicht blos für Schüler: wie sollte sich das auch durchführen lassen! Sind doch nicht einmal die Schüler einer Klasse sich an Gelenkigkeit und Kraft gleich! Und dann ist auch abgesehen von den Turnern als eigentlichen Schülern oder in einer andern Stellung die stufenmäßige Anordnung von Uebungen an sich gewiß auch ein nicht zu feststehendes Werk, welches in allen seinen Theilen ohne Widerspruch bliebe, und wer wollte es auf sich nehmen, einen lückenlosen Zusammenhang den Uebuugen zu geben! Wenn Spieß S. 12. III. sagt, „es ist nun eine weitere Aufgabe nach Geschlechtern und Altersstufen geordnet besondere Leitfaden für die besondern Schüler zu entwerfen und auszuarbeiten" und dabei auf seine Schrift: „Gedanken über Einordnung des Turnwesens in das Ganze der Volkserziehung", hinweist, so kann dieser Gedanke nur dann zur Ausführung kommen, wenn für die vorauszusehende Kraft und Geschicklichkeit der größern Masse der Schule oder auch einzelner Klassen je ein bestimmter Kreis von Uebungen abgegrenzt wird, jedoch so, daß leichtere oder auch schwerere Uebungen je nach dem Erforderniß der Schüler hinzugenommen werden dürfen. Wie in den genannten Eiselen'schen „Turntafeln" hat man bisher auch in allen andern nicht stufenmäßigen Darstellungen der Turnübungen nicht auf bestimmte Klassen und Gattungen von Turnern Rücksicht genommen; man nahm in die Zahl der Turnübungen auf, was da war und was erfunden wurde, indem man versuchte, die Uebungen, wie Jahn sagt, „nach ihrer natürlichen Folge und Folgerung, wie sie aus einander entstehen und zusammengehören" zu beschreiben; das letzte Werk dieser Art ist das genannte Lübeck'sche Lehr- und Handbuch der Turnkunst.

Wenn nun Spieß bei aller Abweichung von der bisherigen Weise der Darstellung der Turnübungen, doch in seiner Turnlehre alle Turnübungen umfassen will, selbst „minder wesentliche und turnschickige" (Freiübungen 7) ohne Rücksicht auf irgend bestimmte Klassen von Turnern (vgl. III. 7 unten und fg.), so folgt er darin der bisherigen Ansicht, die Uebungen nicht nach gewissen Kreisen von Turnern zu begrenzen, sondern ihnen einen solchen Umfang zu geben, daß Turner jeder Fertigkeitsstufe allseitige Turnbeschäftigung fänden: Eiselens Turntafeln ordnen „sämmtliche Turnübungen" nach den Schwierigkeitsstufen, so daß Anfänger und Geübte, Schüler oder Nichtschüler, je nach ihren Fähigkeitsstufen, sämmtliche Turner ihrem Bedarf entsprechende Uebungen fänden: man hat jedoch in der Eiselen'schen Schule, wenigstens in Berlin, eine Kritik und Beschränkung eintreten lassen, die, wenn sie auch nur ein paar Uebungen am Reck betrifft, uns der Besprechung werth erscheint, da sie scharf genommen, eigentlich die Turnkunst aufhebt! Es sind das die von Jahn in dem Turnbuche S. 82 beschriebenen Abhänge; der Risthang, Fersenhang, Fußhang. Von diesen Uebungen erklärt man: sie seien zu verwerfen, weil sie zu gefährlich wären, man „könne bei ihnen auf den Kopf fallen" (!!!). Wenn man den Gesichtspunkt der „Gefährlichkeit"! von Turnern ja Turnlehrern bei Einer Uebung hervorheben sieht, so scheint es wunderbar, wie man nicht erkennt, daß viele andere Uebungen gefährlich sein können, ja daß fast alle Gefahr bringen könnten. Das braucht für Kenner nicht bis ins Einzelne nachgewiesen zu werden. Wer weiß es z. B. nicht, daß bei der, jener verworfenen nahestehenden Uebung des Kniehanges Anfänger, welche diesen Hang versuchen, gar sehr zu halten sind, wenn sie nicht vom Reck harabrutschen sollen. Und doch lehrt man den Kniehang?! Freilich, Geübtere hangen an einem Bein sogar, und (man staune ob der Turner Verwegenheit!) umschwingen das Reck, blos von den Knieen gehalten, oder auch von einem Knie gar (indem das andere Bein kniehängt an dem haltenden Beine)! Die Turnkunst müßte wunderlich in ihren Uebungen aussehen, von der man allen ängstlichen Müttern und Vätern mit gutem Gewissen versichern könnte, Nichts „Gefährliches" käme vor und könne sich ereignen, da doch beim bloßen Gehen schon Mancher das Bein gebrochen hat:*) mit einem Worte, es gäbe dann gar keine Turnkunst mehr, keine schöne und kühne Uebung, die man nach Anstrengung und glücklichem Kampfe in Besonnenheit darstellen könnte. Es sind auch jene Uebungen, welche man ausgesondert hat, an sich gar nicht so schwer, daß sie nicht nach einiger Uebung gelernt würden, zumal ist der Risthang nur

*) Man erinnere sich doch des alten Verses: Quocunque ingrederis sequitur mors corpus ut umbra (Cato distichs lib. 4) und wieder linque metum leti, nam stultum est tempore in omni: *Dum* mortem metuas, *amittere gaudia vitæ.* (lib. 2).

um eine geringe Stufe schwerer als der Kniehang. Und diese so gefährlichen Hangarten hat die Berliner Schule doch auch, wenn auch mit anderen Arten des Hanges verbunden. In dem Magdeburger Turnbüchlein von Krahmer (1844, 2te Ausg.) finden wir sogar ein „Hangeln im Rißhang und Hangeln im Fersenhang." Wir möchten fragen, ob das so zu verstehen sei, wie es ausgesprochen ist, oder ob hinzuzufügen sei, „mit Gebrauch der Hände", wie bei dem „Felgaufschwung am Reck mit einer Hand" (Turntafeln Reck III. 5) auch gemeint ist, daß die andere Hand an dem Handgelenk des greifenden Armes hange.

Bisweilen hört man (und die Vertheidiger dieser Ansicht scheinen sich um Vieles weiser!) über die Verwerfung dieser genannten Hänge: man habe schon Uebungen genug, so daß man mit Recht diese Uebungen entbehren könne. Jedoch im Hintergrunde steht wieder die vorige Ansicht, diese können wir deßhalb entbehren, da sie gefährlich sind, man bei ihnen auf den Kopf gefallen ist!! Und dabei wollen solche Streiter der Vorsorglichkeit doch allseitige Ausbildung des Leibes, aber die Füße sollen nicht zur vollen Bethätigung ihrer Kraft kommen, man will sie nur zu Stemmübungen gebrauchen (Gehen, Laufen, Springen), die möglichen Hänge an ihnen verwirft man, den Rißhang, wobei der Fuß sich gegen das Bein hinbewegen muß, angezogen werden muß (s. jedoch unten), den Fersenhang, bei dem der Hacken angezogen werden muß. (Bei dem Fußhange hat eigentlich jeder Fuß an dem andern Rißhang.) Will man allseitige Leibesentwicklung in der Turnkunst, und das will ja die Turnkunst, so hat man nur dann der Uebungen genug, wenn eben durch sie der ganze Leib in allen seinen Gliedern und Theilen bethätigt und geübt werden kann, wenn mit den dem Leibe anvertrauten Pfunden, mit allen, gewuchert wird. Sind Fälle vorgekommen, daß Anfänger ohne Aufsicht diese Hänge versuchten und fielen, so ist das Schuld der Beaufsichtigenden, und ein nicht strenges Festhalten an dem Turngesetze, daß Anfänger im Turnen Nichts allein versuchen sollen (mit Ausnahme ganz leichter, näher zu bezeichnender Uebungen). Geübtere aber können diese Hänge ohen alle Gefahr ausführen, eben so sicher als andere schwerere und leichtere Uebungen.

Ich habe um so mehr diese Ansichten, die sich gerade bei Gelegenheit dieser Hangarten wesentlich aufthun und etwas zu sein meinen, berücksichtigen wollen, als auch bei andern Uebungen eine gewisse Geringschätzung derselben bisweilen laut wird, die eben nur daraus sich erklären läßt, daß die Vertheidiger solcher Ansichten nicht wissen, was in den Kreis der Turnübungen gehöre, da sie überhaupt den Zweck des Turnens nicht recht begreifen können und ebenso nicht zu unterscheiden wissen, was Anfängerübungen seien und Turnstücke für Begabtere oder Geübtere.*) Wenn nämlich

*) Schon Tuccaro bemerkt, daß nicht einmal für dieselbe Person immer zu jeder Lebenszeit dieselbe Uebung angemessen sei. (Dial. 3 p. 1746.)

derlei scharfsinnige Beurtheiler des Werthes der Turnübungen die vielen Uebungen des Rist- und Fersenhanges bei Spieß sehen werden, wie werden sie staunen und derlei „Verirrungen (!) bedauern, ja die Freiübungen werden ihnen schon wunderlich vorkommen, und nun gar erst die Uebungen auf dem gespannten Seile! „Was, werden sie sagen, unterscheidet den Turner jetzt von den Gauklern und Kunstreitern und Seiltänzern!“ Gerade über das Seiltanzen sagt Guthsmuths (S. 171 und S. 401), daß eine Kunst, welche die Gewandtheit des menschlichen Körpers so sehr ins Licht setzt, daß sie uns zum Bewundern hinreißt, mehr Schätzung verdiente. „Wir dürfen sie nicht ganz zur körperlichen Erziehung hinübernehmen, weil ihre Erlernung zu viel Zeit erfordert (?), aber nachahmen können wir sie lassen, um der dadurch erreichbaren, ungemeinen Gewandtheit des Körpers einigermaßen nachzueifern u. s. w.“: seine Ersatzmittel sind die von ihm aufgeführten Uebungen des Balkengehens; Uebungen im Halten des Gleichgewichts auf der Kante eines Brettes („auch gebraucht, um nur darüber hinzugehen, wie der Seiltänzer über sein Seil“ u. dergl. Ueber den Guthsmuths'schen Seilgurt s. oben). So sind überhaupt nach der Ansicht der Besonnenen dergleichen hervortretende Uebungen an sich durchaus nicht unfähig, Bewunderung zu erregen; sie zeigen was des Menschen Leib vermag, welche Künste in ihm verborgen liegen, wenn Uebung und Ausdauer die ruhenden Anlagen weckt. Auch hat der Stifter unserer Turnkunst ähnliche kühnere Uebungen nicht ausschließen wollen; S. XVII. des Jahn'schen Turnbuches finden wir unter den einem größern Werke über die Turnkunst vorbehaltenen Uebungen auch das Kopfübern oder Luftspringen angeführt, in welchem «exercices incroyables» und «admirables et miraculeux sauts» sich der turneifrige Charles IX. von Frankreich (s. des Tuccaro Dedikation au Roy) von Archange Tuccaro unterrichten ließ. Es heißt in der Aufzählung der turnerischen Bestrebungen des Königs in der Vorrede unter Anderm: il estoit desireux au possible de s'exercer à ces sauls perilleux, esquels i'avois cest honneur de luy servir de Maistre.»*)

Es verhält sich mit den Uebungen der Art also: Will man, wie Spieß, eine theoretische Anordnung des gesammten Stoffes der Leibesübungen geben, ohne Rücksicht darauf, was davon zur Anwendung genommen werde oder nicht; wohl aber mit der Rücksicht, Alles zu geben, was an Turn-

*) Trois dialogues du M Fr. Archange Tuccaro. A Paris MDLXXXXIX. Der zweite Dialog ist der wichtigste, der über die saut cubistique (dazu Abbildungen) handelt: der erste von den Uebungen der Alten, so wie der dritte von den Uebungen «que l'homme peut faire selon sa nature et complexion et comme il doit user pour rendre le corps agile, vigoureux et sain» sind unbedeutend. Es sei mir vergönnt, den erst jetzt bei uns seiner Erfüllung sich nahenden Wunsch des alten ehrlichen Tuccaro hier anzuführen, den er gewiß mit vollem Herzen in die Worte gelegt hat, p. 10: «Si les Princes Chrestiens l'in-

übungen zur Anwendung gefordert werden kann, wenn es sich darum handelt, alle Anlagen des Leibes zu entwickeln und zu üben, — Spieß Turnlehre will eben auch den geistigen Blick in das Wesen, die Zusammensetzung und Auflösung der Uebungen in ihre Bestandtheile; in die jedesmaligen Thätigkeiten des Leibes und seiner Theile bei denselben (freilich nur nach der Seite der äußern Erkenntniß dieser Thätigkeiten, wie sie das Leben und die turnerische Erfahrung gibt), schärfen und bilden, damit man über den Umfang der Mittel klar werde, welche die Turnkunst zur Bildung des Leibes und seiner Durchgeistigung darbietet, — so muß eben eine solche Betrachtung Leichtes und Schweres, gewöhnliche Leibesbewegungen und die ungewöhnlichsten, wenn sie nur dem Leibesorganismus entsprechen, aufnehmen, damit für jede an den Stoff der Turnkunst ergehende Forderung eine zureichende Uebungsfülle vorhanden sei, dem Bedürfnisse jeder Alters- und Fähigkeitsstufe genügend. Wollte Spieß in seiner Turnlehre auf diese Weise den gesammten Bildungsstoff der Turnkunst an sich umfassen, so mußte er, wie er selber sagt, oft „kleinliche" Uebungen aufnehmen, die unsere bisherigen Turnkunst als zu unbedeutend und leicht gar nicht aufgeführt hat, wie auf der andern Seite die Uebungen des Luftspringens, Uebungen auf dem Schwebetau und (S. 340, III.) dem Rücken des Pferdes: wie bisher ein Absehen von gewissen Klassen von Turnern oder bestimmten Zweigen der Turnkunst (Soldatenturnen, Krankenturnen u. s. f.) und darnach getroffener Auswahl von Turnübungen in allen Turnschriften der Eiselen'schen Schule stattgefunden hat, wie Eiselens Turntafeln nur die Uebungen selber in Bezug auf ihre Steigerung in Stufen zerlegen ohne Bestimmung, welche Kreise von Turnern diese Uebungen gebrauchen sollten; so hat auch Spieß' Turnlehre den Zweck, für alle Alters- und Fähigkeitsstufen, für jeden Bedarf der Turnkunst, für beide Geschlechter (man vergl. S. 13, III.) so die möglichen Turnübungen zu ordnen, daß die Forderung des turnbedürftigen Lebens an Uebungen für den jedesmaligen Zweck volle Befriedigung findet. Daß demnach auch solche schwerere Uebungen, wie das Kopfübern u. s. w. für die Forderungen geübter Turner, welche die Anfängerübungen lange Zeit schon verlassen haben, in einer Umfassung des gesammten Bildungsstoffes der Turnkunst natürlich nicht fehlen dürfen, ist leicht einzusehen. —

Kommen wir jetzt näher auf den Ordnungsgrund der Spieß'schen Darstellung, so haben wir schon oben gesehen, daß dem Verfasser das Strecken

---

troduisoient (la gymnastique) aux principales villes de leur estat y faisant à la mode des anciens, edifier nouveaux colleges, pour réstablir les dits exercices gymnastiques: Ordonnent aussi que les exercices de tout temps inventés, voire les plus récents pour s'exercer à la guerre, fussent avec un bel ordre publiquement mis en usage et practique qui serait un moyen d'aiguillonner leurs sujets de s'addonner à la vertu et à tous honnestes exercices pour estre en cour récompensés de leur valeur et mérites."

und Beugen (das Ausdehnen und Anziehen), welches über alle Glieder des Leibes verbreitet sei, die Eintheilung der Uebungen in Stemm- und Hangübungen bedingt (f. S. 5, II.) Bei jedem Verhalten des Leibes ist eine Stützfläche nöthig, an der der Leib gegen seine Schwere Widerstand leisten kann durch Anwendung der Streck- oder Beugkraft, durch Stemmen oder Hangen, oder durch beide Kräfte vereint. Bei dem eigentlichen Liegen wirkt die Stützfläche gegen die Leibesschwere. Nach dem Grundsatz, der auf S. 11 der Freiübungen die äußere Erkenntniß der Bedingungen unserer leiblichen Thätigkeiten für die (nicht ärztliche) Turnkunst beansprucht, sieht Spieß nicht auf die Abduktionen und Abduktionen u. s. f. der Anatomie, und gründet nur auf diese allerdings hervortretenden Grundbewegungen des Beugens und Streckens*) die ganze Lehre der Turnkunst (vergl. auch III. S. 341 die gemischten Uebungen, z. B. die Hantelübungen, das Ziehen u. s. f. Die Liegeübungen haben das wesentliche Merkmal des Aufgebens der Stemm- und Hangthätigkeit, s. unten). Es fragt sich aber, ob eben bei jeder Uebung das Strecken und Beugen auch für die gewöhnliche Anschauung deutlich hervortritt. Was zuerst die Beine betrifft, so ist das Krumm- und Grademachen der Kniee ebenso leicht zu unterscheiden, wie das Beugen und Strecken der Arme in den Ellenbogengelenken. Auch hat der gemeine Sprachgebrauch das Strecken des Fußes so bestimmt (gegen den Sprachgebrauch der Anatomen), daß doch der Winkel zwischen Fuß und Bein immer stumpfer wird bis fast zum Verschwinden. Das Anziehen des Oberbeines gegen die Brust hin heißt auch Beugen, (s. z. B. Jahn S. 46 bei der Beschreibung des Schlusses); so mag man auch das Heben der Beine nach der Seite (z. B. beim gestreckten Schenkelhang, am Barren) liegen, nennen. Wie will man aber das Senken der gehobenen Beine nennen? Hat man das Heben der Beine Biegung (in den Hüftgelenken) genannt, so mag man das Senken Strecken nennen (wie Jahn beim Schluß am Schwingel thut), und überhaupt die Uebungen des Beinschlusses zu den Stemmübungen zählen, über den Kletterschluß, s. II. 214. III. 78. Vergl. auch den Knieschluß (am Schwingel, bei der Mühle, z. B. als Wadenschluß von Lübeck genannt, S. 40, 7.; auch am Barren! wo hingegen das Anschließen der gebogenen Beine im Abhange bei dem „verkehrt Klettern" bei Spieß (II. S. 198) gleichsam als eine Ausnahme Beugen bedeutet). Somit wäre das Strecken und Beu-

*) Eiselen's Merkbüchlein (Berlin 1838) S. 23: „diese drei Uebungen (Springen, Recken, Barren) vertreten die drei Hauptrichtungen der Kraft, nämlich die Schnellkraft, Zug- und Stützkraft." Wir erkennen hierin schon eine Vorbereitung der Spieß'schen Anschauung, nur ist die Schnellkraft, welche sich im Springen zeigt, keine dritte Kraft, da das Springen ja auch ein Stemmzustand ist.

gen bei den Beinen ziemlich leicht zu scheiden, (Rißgang geschieht durch Anziehen der Fersen gegen die Waden, wodurch die Biegung über den Fersen zunimmt!) und so ist auch bei den gesenkt hangenden Armen Biegen und Strecken leicht zu trennen (auch Armschluß ist z. B. am Barren zu üben!) aber bei den hocherhobenen Armen (in welcher Haltung die Arme bei dem Handhang und Unterarmhang sein müssen (s. unten), wie wird sich da bei dem Senken der Arme das Beugen oder Strecken unterscheiden lassen? Unsere Turnkunst, die nicht auf das Beugen und Strecken sah, hat schon den Oberarmhang so genannt, bei dem die Arme (wie z. B. beim Oberarmhang am Barren) meist in wagerechter Haltung sind. Der Leitfaden von Ravenstein S. 80, Nro. 2 der ersten Barrenstufe nennt Armstütz a) mit längs vorgelegten, b) mit längs rückgelegten Armen, c) mit seitwärts aufgelegten Armen (den auf dem Unterarm holmlängs als Ellenbogenstütz), obwohl in der 3ten Stufe, S. 85, 32 zu lesen ist: „Rolle (d. h. fortgesetztes Ueberschlagen (nach Lübeck) vor- und rückwärts aus dem Hang in den Hang mit längs rückgelegten Armen!!"). Halten wir uns an das, was Spieß S. 57, II. von den Klimmhangarten an den Händen bemerkt: „diese Hänge haben das wesentliche Merkmal, daß die (nach oben) abgestreckten Arme in den Oberarm- und Ellenbogengelenken beugend angezogen werden" u. s. w. Was nun das Beugen und Strecken der andern Leibestheile betrifft, so z. B. das Rumpfbeugen und Rumpfstrecken, Kopfbeugen u. s. w., so hat Spieß nach Anleitung des gemeinen Sprachgebrauchs von den Rumpfthätigkeiten (z. B. in dem Worte Vorbeugen, sich hinten überbiegen u. s. f. das Verlassen der gestreckten als erster gedachten Haltung, Beugen genannt, die Rückkehr zu der gestreckten Haltung Strecken (wie z. B. beim Kopfhange, Rumpfhange u. s. w.; siehe über diesen Gegenstand das Genauere unten).

Wenn also Spieß nach den Thätigkeiten des Beugens und Streckens die Hang- und Stemmübungen von einander scheidet und in den Hangübungen die Benennungen sich gleich bleiben, warum hat wohl der Verfasser in den Stemmübungen eine so große Verschiedenheit der Bezeichnung der verschiedenen Stemmarten eintreten lassen? Man sollte, wenn Spieß als die Hauptstemmarten das Beinstehen (Fußstehen, Kniestehen (oder Knieen), Sitzstehen (Sitzen), vergl. S. 21), Armstehen (Handstehen, Ellenbogenstehen; auch Handstütz und Ellenbogenstütz, Oberarmstehen); Rumpfstehen, Kopfstehen nennt als Titel des Buches „das Turnen in den Standübungen" erwarten! Der Grund für diese Ungleichheit der Bezeichnung liegt darin, daß die Uebungen des Hanges, außerhalb des Gebietes der Turnkunst, sehr wenig in Uebung und Anwendung kommen, so daß die Turnsprache diese Uebungen gleichförmig benennen konnte (Armhang, Beinhang u. s. w., Hangeln für das

Fortbewegen im Hange, dem Gehen entsprechend), während den Uebungen der Streckkraft im gewöhnlichen Leben ein so großes Gebiet eingeräumt ist in dem Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen; kennt doch die gewöhnliche Sprache auch das Kopfstehen, Handstehen und Handgehen: — in Bezug auf die Uebungen der Streckkraft der Arme (bei aufrechter Haltung des Leibes*) war wiederum (mit Ausnahme der Benennung Handstehen und Gehen) dem Bilden in der Turnsprache ein freies Feld gegeben. Der Stütz, (der gegen eine Stützfläche gegengestemmten Arme), kam durch Jahn in die Turnsprache und Spieß schließt sich dieser Bezeichnung auch an; spielt so also bei der Benennung der Stemmübungen auch die Sprache des Lebens in die Turnsprache hinein, so hieße es sündigen gegen den Geist der Sprache, das schon Bestehende umstoßen zu wollen (wer wollte z. B. Stehen durch Fußstemmen, Knieen durch Unterbeinstemmen u. s. f. nicht erklären, sondern ersetzen behufs des Gebrauchs in der Sprache des Umganges!); aber auch die Erwerbungen der Turnsprache dürfen und müssen wir festhalten, wenn die gemeinsame Sprache unserm Bedarfe nicht genügt, wie denn Spieß auch nach der Analogie der Armstemmübungen Armstehen nennt, aber in dem Texte immer der Worte Stütz, stützeln u. s. w. sich bedient, wie in Bezug auf die Oberbeinstehearten der Worte, Sitz (statt: Sitzstehen!) sitzeln u. s. w.**)

Dieser Ungleichheiten wegen will Ravenstein S. 19, den Spieß'schen Ausdruck verbessernd „die Körperzustände und Thätigkeiten sowohl im Allgemeinen als auch insbesondere im turnerischen Sinne entweder als Verharren oder Bewegen im Stützen (bei Spieß Stemmen), im Han-

---

*) Die Lage des stemmenden Leibes, wie sie das Handstehen, Kopfstehen und der Oberarmstütz bei „übergedrehtem Leib" zeigt, nennt Spieß „verkehrter Stand oder Burzelstand!." Vielleicht könnte man für die den Hanglagen Anhang und Abhang entsprechenden Stemmlagen die Wörter Aufstand (rebellio .. propr. surrectio Spaten s. S. 2131) und Abstand gebrauchen.

**) Ravenstein in seinem Leitfaden S. 2 sagt: „Insbesondere hielt man die Maingegend, wo mitteldeutsche Mundarten herrschen, geeigner einige wenige Ungleichheiten, welche hie und da noch in der turnerischen Sprache herrschen, sprachgerecht umzubilden; so Stützeln statt Handeln." Das klingt fast so als hätte Ravenstein diese Verbesserung nicht von Spieß entnommen! Ich sage „Verbesserung" und brauche wohl nur darauf aufmerksam zu machen, wie schön sich die Bildungen Hang, hangen, hangeln; Sitz, sitzen, sitzeln; Stütz, stutzen, stutzeln gegenseitig erklären und sondern: eine genauere Betrachtung der Turnübungen erheischt aber auch die Aufnahme dieser Anordnuug, da ja nicht alles Handeln auf gleiche Weise geschieht: wie viel passender und bezeichnender ist nicht die Benennung Stützeln und Stützhüpfen statt Handeln und Handeln gleichhandig. Kann man wohl das Unterarmstützeln z. B. als eine Handelart ansehen?! (Lübeck S. 68). vergl. Jahn S. 45. 10.

gen oder im Liegen" betrachten und bezeichnen, obwohl er auf derselben Seite also fortfährt: „Man stützt a) auf den Füßen (Stehen, Gehen u. s. w.); b) auf den Unterbeinen und Knieen (als Knieen); c) auf den Oberbeinen (als Sitzen) u. s. f. Hieraus leiten sich die Benennungen: Kniestütz, Handstütz, Ellenbogen-, (Unterarm-), Oberarmstütz; Schulter-, Hand-, Genick-, Kopfstehen und andere ab." Warum sagt denn der Verfasser nicht auch Schulterstütz, Hand-, Genickstütz u. s. f.?! — Spieß hat den Gesammttitel „das Turnen in den Stemmübungen" für die Uebungen des Stehens auf den Füßen und den andern Beintheilen, wie für den Armstütz und den andern Uebungen der Streckkraft deßhalb gewählt, weil bei allen diesen Uebungen eben die Streckkraft als ein Gegenstemmen der den Leib tragenden Glieder sowohl gegen die Stützfläche als gegen die zu tragende Leibeslast sich bethätigt und der Sprachgebrauch des gemeinen Lebens auch für die streckenden Thätigkeiten der Beine und Arme das Wort Stemmen so häufig gebraucht, daß vereinzelte Beispiele der Anwendung des Wortes Stütz von den Beinen nur als Ausnahmen den allgemeinen Gebrauch des Wortes Stemmen um so mehr bekunden, so daß mit vollem Rechte diese Uebungen, wo die Leibesglieder sich gegen die haltende Fläche gegenstemmen, um so auch die Leibeslast zu tragen, unter dem gemeinsamen Namen Stemmübungen von Spieß zusammengefaßt worden sind. Uebrigens hat Spieß auch schon in der Weber'schen Schrift (Mechanik der menschlichen Gehwerkzeuge. Göttingen 1836) einen Vorgänger in dem absoluten Gebrauch des Wortes Stemmen, z. B. S. 278. „Wie beim Gehen wechselt auch hier (beim Laufen) bei jedem Bein der Zustand, wo es stemmt mit dem, wo es in der Luft schwebt, ab." S. 389 bei einer Uebersetzung aus Gassendi heißt es: „Während das vordere Bein (beim Gehen) zur Erde niedertritt, stemmt das hintere Bein zuletzt noch mit seinem Mittelfuße und mit den Zehen, und weil es dadurch verlängert und straff (gestreckt) erhalten wird, treibt es den Rumpf nach vorn" u. s. w., so daß also Stemmen und Strecken nicht dasselbe ist. Andere Beispiele dieser Benennung des Entgegenstreckens und -strebens mit dem Worte Stemmen bieten sich überall dar, z. B. stemmte den Rücken gegen die Thür; Meister Floh von Hoffmann S. 138: „Du stirb, der Hunde Fraß! er spricht's und reißt aus ihm, den Fuß aufstemmend, Schwert und Geist." Tasso's befreites Jerusalem, übersetzt von Streckfuß 9, 8 u. s. f.

Somit haben wir die Grundbedingungen des Verstehens der Spießschen Turnlehre kennen gelernt. Betrachten wir jetzt die Turnlehre nach ihren drei Theilen genauer, so finden wir zunächst in dem ersten Theile derselben, dem

„Turnen in den Freiübungen,"

wie schon angedeutet, Uebungen der Streckkraft der Beine auf den

Füßen in den gewöhnlichsten Zuständen des Leibes auf dem wagerechten Boden darstellbar.

Wie sollte man nun die große Zahl der Beinstemmübungen auf den Füßen in ein geordnetes Ganzes eingliedern? Ganz natürlich erscheint es, daß wo der Leib allein Zweck und Mittel der Uebung ist, da der Leib einmal in allem Verhalten einer ihn tragenden Stützfläche bedarf, kein Geräth, nur die ebene Allen gemeinsame Bodenfläche die Bedingung der vielseitigsten Turnübungen abgibt, da auch allein der Leib die Richtschnur sein müsse, die Thätigkeiten, deren er fähig ist, nach ihm selber zu bestimmen und zu ordnen. Weil nun, abgesehen von dem der Natur nach frühern, das Stehen als der erste, ursprüngliche Zustand innerhalb der Freiübungen mit Recht angesehen werden kann, da aus ihm die andern gewöhnlichen Verhältnisse und Bewegungen des aufgerichteten Leibes einfach sich ableiten lassen, so hat Spieß den Zustand des Stehens auch als den ersten beschrieben, und die in diesem Zustande möglichen Uebungen der Glieder und Gelenke hinzugefügt. Unter diese könnte man nun freilich mit einem scheinbaren Rechte die andern Zustände unterordnen, so daß das Gehen, Hüpfen, Springen und Laufen zu den „Uebungen der Beine" im Stehen (bei dem Hüpfen, Springen und Laufen wird ja der Stand nur auf eine Zeit unterbrochen!) gehörten und man demnach nur nöthig hätte, den Zustand des Stehens zu beschreiben. Aber man bedenke den Uebelstand und die schlechte Ordnung der Uebungen, wenn das Gehen, Springen, Laufen unter den Abschnitt: Beinübungen im Stehen gestellt werden sollte und doch wiederum jeder dieser Bewegungszustände des Leibes seine „Uebungen der Glieder und Gelenke" und also auch Beinübungen hätte!

Eine solche hypersystematische Anordnung, welche ganz die Andeutungen der Sprache, welche eben die genannten Leibeszustände durch eigene Benennungen einer Scheidung würdigt, finden wir natürlich bei Spieß nicht: aber auch das ist sehr zu loben, daß, da in allen diesen Verhältnissen und Zuständen, wie auch bei den Stemmübungen auf anderm Turnzeuge als dem flachen Boden und den Hangübungen die möglichen Uebungen der Glieder und Gelenke zu beachten sind, Spieß vor der eigentlichen Beschreibung der Zustände des Leibes in den Freiübungen die möglichen Thätigkeiten aller Leibestheile beschreibt, was ihn weitläuftiger Wiederholungen überhebt. Ebenso praktisch faßt Spieß auch das in allen Zuständen der Freiübungen mögliche Drehen (um die Längenaxe: über den Zusatz des Drehens um die Breitenaxe, (s. oben) in einer abgesonderten Darstellung zusammen und behandelt es für sich selbstständig.

Folgen wir zunächst dem Verfasser zu der Angabe der Gliederthätigkeiten (S. 12—28). Auf S. 12 sind 1. die Beinthätigkeiten angegeben

1. Das Beindrehen (um die Längenaxe des Beines, nach Außen oder nach Innen). Mit Schwung, (so daß die Kraft nur in einem Augenblicke sich äußert und ungleichmäßig wirkt), oder ohne Schwung (wobei die Kraft gleichmäßig wirkt. Man vergl. S. 9 unten). Standdrehen. Hangdrehen (wenn das Bein nicht aufsteht). Hinzuzufügen wäre Liegedrehen (wenn das Bein wo aufliegt); Drehen des gehobenen Beines u. s. w.

Das Maß des Drehens und der Drehhalten (Halte heißt Zustand der Ruhe, s. S. 9) kann nach den Winkeln, welche die zugleich mit den Beinen drehenden Füße miteinander bilden, zum halben Winkel (Winkel- Rechter Winkel), zum Winkel, großen Winkel (stumpfen W.), zum Zwangdrehen (gestreckt. W.) bestimmt werden.

Das Drehen geschieht beidbeinig (beide Füße standfest, oder nur ein Fuß im Stand, der andere im Hang); einbeinig (im Stand und Hang) und wechselbeinig.

2. Das Spreizen. In senkrechter Ebene Senkelspreizen; in der Ebene eines Kegels Kegelspreizen, was aber später fast nur Bogenspreizen genannt wird. Wagschweben: wenn sich das gespreizte Bein in einer wagrechten Ebene bewegt, Schrägschweben, wenn in schräger Ebene.

Senkelspreizen, einbeinig, während der Spreizende auf einem Beine steht. Das Maß des Spreizens ist der Winkel zwischen Stand und Spreizbein: halber Winkel, Winkel, großer Winkel, Anknieen.

Das gehobene Bein kann zum Stand oder Scheinstand (Hang) zurückkehren. Nach allen Richtungen kann man spreizen, nur nicht seitwärts nach Innen, wo das Standbein hindert. Aber das Senkelspreizen schräg vorwärts und rückwärts nach Innen ist auch zu üben, ebenso wie Beides nach Außen.

Senkelspreizen wechselbeinig. „Dabei kann das Spreizen des linken und rechten Beines, was Kraft, Maß und Richtung betrifft, ein gleichartiges oder ungleichartiges sein.“ Man sieht, wie Spieß genau ist, und welche Fülle von Uebungen ein genaues Betrachten der Leibesmöglichkeiten darbietet!

Senkelspreizen beidbeinig. Nur nach einem Aufsprunge, während der Leib von der Erde ist („fliegt,“ wie Spieß nach dem Vorgange der Weber'schen Schrift sagt: es ist auch für die Turnsprache nöthig, ein Kunstwort für diesen Zustand des Verlassenhabens auf der Erde im Sprunge und Laufe (wie für das Stützhüpfen und die entsprechenden Hangübungen) festzustellen. Ich weiß keinen Grund, welcher hinderte, nach dem Gebrauch des Wortes „fliegen“ für das genannte Verhalten des Leibes bei Weber und Spieß, dieses Wort der Kunstsprache des Turnens einzuverleiben!). Es geschieht nur mit Schwungkraft und zwar 1) in

gleicher Richtung beider Beine. Vorwärts, schräg vorwärts rechts und links, (rückwärts; seitwärts). 2. In entgegengesetzter Richtung, z. B. als Grätschen in den beiden Seitenrichtungen. „Spreizen hingegen die Beine kreuzend voreinander vorbei, so heißt die Bewegung Kreuzen" (also nicht nach einem Grätschen? aus der Schlußstellung?)

In der neuesten Zeit hat man in der Eiselen'schen Schule angefangen, das Wort Grätschen, welches nach Frisch (s. o. Grätschen) eigentlich heißt, „die Beine von einander thun, wie zum Gehen", auch auf jedes beidbeinige Spreizen nach entgegengesetzten Richtungen auszudehnen (s. das Quergrätschen bei Lübeck S. 5). Ebenso könnte man Schräggrätschen das gleichzeitige Schrägvor- und Schrägrückwärtsspreizen (auch nach Innen!) beider Beine nennen.

Daß man das Auseinanderrücken der Beine bei standfesten Füßen nur uneigentlich Grätschen nennt (Lübeck S. 5) leuchtet von selbst ein. Es ist das ein Ausschreiten oder Rutschen zu einer Schrittstellung.

3. Weder in gleicher noch in entgegengesetzter Richtung; wobei also die Beine nicht in derselben senkrechten Ebene sich bewegen (z. B. vorwärts und seitwärts; vorwärts und schrägvorwärts (oder schrägrückwärts); schräg rückwärts nach Innen und schräg vorwärts nach Außen u. s. f.)

Das „Kegelspreizen oder Bogenspreizen geschieht in der Richtung rechts und links um die Oberfläche eines Kegels, dessen Spitze im Oberbeingelenke liegt." Je mehr sich die Axe, um welche gespreizt wird, der wagrechten Ebene nähert, desto anstrengender wird die Bewegung. Einbeinig, wechselbeinig, beidbeinig (aber von noch geringerer Bedeutung als das beidbeinige Senkelspreizen!)

Wagschweben. Das gehobene Bein bewegt sich in wagrechter Ebene vor-, seit- und rücklings vom Standbeine. Der beugende Rumpf kann zur bessern Ausführung mithelfen. Ohne Schwungkraft; hin und her (entweder nur in einer der angegebenen drei Richtungen oder durch sie wechselnd hindurch!)

Schrägschweben: das schwebende Bein bleibt in einer Spreizhalte, die niedriger ist als die wagrechte Lage. Mit Schwung Schrägschwenken. Eine hübsche Uebung.

Die Rückbewegung aus dem Spreizen heißt Beinschließen. Warum ist das noch besonders angegeben, könnte man fragen. Wir werden sehen, daß bei allem Wiederherstellen der ersten Lage Spieß die Rückkehr in diese Lage ausdrücklich anführt, und das mit Recht! Wir erkennen auch hierin seinen scharfen Blick auf die Thätigkeiten des Leibes. Erklären wir z. B. das Anfersen den Turnschülern so, daß das Heben des Unterbeines nach hinten mit Schwung die Aufgabe sei und das Herunterstrecken des Beines nicht mit Absicht geschehen solle, sondern in Folge des Hebens, so gewinnen wir in dieser einfachen Knieübung bei Spieß zwei

Andere, das von ihm sogenannte Knie(aus)schnellen, wenn das Beugen des Kniees durch das Heben des Unterbeines nur als nöthige Vorbereitung zu dem schwungvollen Strecken des Beines gilt, und wenn sowohl das Heben des Beines als die Rückkehr des Unterbeines zu gesenkter Haltung gleich beabsichtigt werden und mit gleichem Schwunge geschehen. So ergibt das Beinschließen mit Schwung ausgeführt die neue Uebung des Beinschlagens. Bei dem Kegelschließen ist zu merken, daß die Bewegung als Fortsetzung des Bogenspreizens von der größten Höhe des Beines herab gegen den Boden geschieht; dieß muß man erst aus dem Folgenden sich selber entnehmen:

II. Kniethätigkeiten.

Hebbeugen der Kniee. Das Knie wird gebogen durch Heben des Unterbeines nach hinten. Das Maß des Beugens ist der Winkel zwischen dem gehobenen Unterbein und dem gesenkt bleibenden Oberbeine.

Man sieht hier, daß Spieß in seinem Streben, wesentliche Namen zu geben, dem Uebelstande nicht abhelfen kann durch andere Zustände des Leibes auch seine Benennungen verändert zu sehen (die hier genannte Thätigkeit wird z. B. im Kopfstehen ein Senkbeugen der Kniee, vergl. z. B. S. 232. 1. III.!) Dennoch genügt ihm das Wort Anfersen nicht, da das Unterbein in dem Fußstande ja auch weniger hoch gehoben werden kann, als bis zum Anfersen.

Das Hebbeugen geschieht einbeinig, wechselbeinig, beidbeinig im Sprunge. Die Rückkehr des Unterbeines aus dieser Bewegung ist das Senkstrecken der Kniee (von Spieß erst nach dem Senkbeugen der Kniee aufgeführt). Das Knie wird gestreckt durch das Senken des Unterbeines. Mit Schwung: Knieschnellen, später Knieausschnellen genannt. Senkstreckhalte: kann ihrer Erscheinung nach zusammenfallen mit einer Hebbeughalte.

Senkbeugen der Kniee: durch Senken des Leibes und der Oberbeine biegen sich die Kniee (wobei zugleich auch ein Beugen oder Strecken der Fußgelenke erfolgt): auch ohne Beugen der Oberbeingelenke! Das Maß des Beugens ist der Winkel zwischen Ober- und Unterbeinen (bis zum Sitzhocken). Beidbeinig, Einbeinig; das standfreie Bein muß spreizend (z. B. rückwärts) oder kniebeugend den Boden verlassen (bis zum Anknieen mit dem Hangbeine).

Stemmstrecken der Kniee bringt aus dem Senkbeugen durch Stemmen der Füße gegen den Boden die Oberbeine und den Leib in die Höhe bis zum Strecken der Kniee. Stemmstreckhalte (findet Statt bei jeder Stellung).

Das ununterbrochene aufeinanderfolgende Senkbeugen und Stemmstrecken der Kniee heißt Kniewippen.

In einer Anmerkung auf S. 27, III. gibt Spieß Rechenschaft darüber, daß er die Bezeichnung Wippen, für manche Uebungen des Schwingens im Stütz, und „Wippe" als Hintersprung am Schwingel nicht beibehalten habe, weil er glaubt, „daß das Wippen auch noch vielen andern Schwüngen und Sprüngen eigenthümlich ist und weil wir überhaupt die allgemeine Bezeichnung Schwingen sachgemäß festhalten wollen. Wir haben die Bezeichnung Wippen aber festgehalten bei solchen Uebungen, wo streckende und beugende Thätigkeiten einzelner Leibestheile in ihrer Aufeinanderfolge mit Schwung, besondere Darstellung bedingen, wie z. B. Fußwippen, Kniewippen, Rumpfwippen, Ellenbogenwippen, und glauben ebenso, daß bei einer jeden Hüpf- oder Sprungbewegung ein Wippen erforderlich ist, aber keineswegs beim Schwingen im gestreckten Armstütz." Allerdings insofern nicht, als beim Streckstütz der Arme kein Ellenbogenwippen oder Handwippen an sich nöthig ist; aber Wippen (s. Frisch s. o. Wippen) heißt ja eben weiter nichts als eine auf- und abwärts gehende Bewegung, wie es bei der allbekannten Wippe stattfindet, die Spieß ohne Grund Gigampfe umnamen will! Mit dem allbekannten Wippen dieses bekannten Geräthes hat das Auf- und Abschwingen des Leibes im Stütz oder Hang allerdings Aehnlichkeit, so daß hienach Jahn sehr gut diese Bewegung so nennen konnte, und unsere Turnschule diesen Namen beibehalten kann, obwohl sie auch sich des Namens Schwingens bedient; daß auch eine gewisse Unbequemlichkeit des Ausdrucks entstehen, das „mit Schwung" leicht einen Doppelsinn annehmen kann, wollen wir hier nur andeuten. Wenn aber Ravenstein S. 2 der Vorrede seines Leitfadens sagt: „Insbesondere hielt man die Maingegend geeignet einige wenige Ungleichheiten in der turnerischen Sprache, sprachgerecht umzubilden; so Stützeln statt Handeln, Schwingen statt Wippen u. s. w., so verweisen wir hierüber auf eine frühere Anmerkung; dennoch aber hat Ravenstein bei dem Barren das Wort Abwippen, und auch sonst noch das Wort Handeln statt Stützeln gebraucht. Wie sehr diese Handbüchlein in sich ungleich sind und an den einzelnen Stellen die Eigenthümlichkeiten ihrer jedesmaligen Vorbilder getreu wieder geben, ohne darauf zu sehen, ob die einzelnen Theile ihrer Büchlein miteinander übereinstimmen, braucht dem Kenner nicht erst gesagt zu werden; selbst Ravenstein hat z. B. das Unrichtige S. 67, Nro. 16 und auch S. 93, Nro. 11 aus Lübeck wörtlich abgeschrieben. Uebrigens war diese Benennung Kniewippen u. s. w. gar nicht so schwer zu finden, da durch das „Wippen" in den Gelenkübungen Eiselens, welches eine Fußübung ist, zu dieser gleichförmigen Benennung des Beugens und Streckens auch anderer Gelenke als die der Füße der erste Anstoß gegeben war.

III. Fußthätigkeiten.

Hebbeugen der Füße: aus der ursprünglichen Haltung (die auch schon eine Beughalte ist) gegen das Unterbein hin.

Hebbeughalte,

beidbeinig (nur im Fersenstand, welcher eine Hebbeughalte der Füße ist),

einbeinig und wechselbeinig auch im Scheinstand des übenden Fußes.

Wir wollen, wie bei den Kniethätigkeiten, immer gleich die Rückkehr aus jeder Bewegung bei dieser selbst angeben:

Senkstrecken der Füße zur ursprünglichen Haltung: mit Schwung Fußklappen.

Senkbeugen der Füße: Das Unterbein, das nachfolgende Oberbein und der Oberleib senken sich mittelst Beugen im Fußgelenke gegen die Füße. Senkbeughalte: „geschieht immer gleichzeitig mit Kniebeugen."

Auch auf dem ebenen Boden ist ein solches Senkbeugen der Füße ohne Kniebeugen nur ein ganz geringes in der Schlußstellung; jedoch in der Rückschrittstellung schon bedeutender (die Fußspitze nach vorn gerichtet); sehr merklich jedoch, wenn die Füße z. B. auf einer Leitersprosse Stand haben oder auf der Rust (Kante).

Stemmstrecken der Füße zur ursprünglichen Haltung durch das Gegenstemmen der Füße gegen den Boden.

Senkstrecken der Füße aus der ursprünglichen Haltung: das Senken aus der ursprünglichen Haltung zum Aufgeben des Winkels zwischen Unterbein und Fuß ein- und wechselbeinig im Scheinstand; beidbeinig nach einem Aufsprung. Einbeinig auch in einer Vorschrittstellung, z. B. auch mit dem Senkbeugen in der Schrittstellung des andern Fußes zu verbinden.

Stemmstrecken der Füße aus der ursprünglichen Haltung: ist das Aufgeben des Fußwinkels im Stande durch Gegenstemmen der Füße (Zehen); Stemmstreckhalte (z. B. der „Zehenstand)."

Senkbeugen der Füße zur ursprünglichen Haltung. Beide letzte Bewegungen mit Schwung fortgesetzt aufeinanderfolgend, geben das Fußwippen.

Diese einzeln aufgeführten Bewegungen können auch durch die ursprüngliche Fußhalte hindurch ineinander übergehen.

Seitenbewegung der Füße: ein Drehen des Fußes um die Axe des Unterbeines; nach Außen und Innen. Seithalte.

Fußkreiseln: „die Bewegung des Fußes in der Oberfläche eines Kegels, dessen Spitze im Fußgelenke liegt, vermittelst aufeinanderfolgen-

dem Hebbeugen, Seitenbewegung und Senkbeugen, (?) ohne daß der Fuß in seine ursprüngliche Haltung kommt:“ nach Außen; nach Innen.

Fußdrehen: um die Längenaxe der Füße, „wobei die eine Fußkante sich streckend entfernt (wovon? von dem Unterbein, während die andere sich hebbeugend nach oben nähert!“ Drehhalte. Im Stand als Drehstemmen auf den Fußkanten.

Zu den Fußübungen setzt Spieß dann noch:

Zehenbeugen: die Beugung der fünf Zehen, die als ein Gliederganzes zusammenwirken; nach dem Vorderfuß (d. h. dem vordern Theile des Fußes). Das Heben der Zehen aus der ursprünglichen Haltung, oder das Stemmstrecken der Füße: Stemmbeughalte (Zehenstellung).

Zehenstrecken: das Strecken aus dem Hebbeugen der Zehen, oder aus dem Stemmbeugen durch Senkbeugen der Füße zur ursprünglichen Haltung.

IV. Rumpfthätigkeiten.

Hüftzucken: das Anziehen der Hüften nach oben, wodurch das Bein mitgehoben wird. Zuckhalte. Nicht beidhüftig (nur im Stütz oder Hang!).

Hüftsenken. Senkhalte: sie ist in den meisten Stellungen die Thätigkeit der Hüften.

Rumpfbeugen: das Aufgeben der graden hochgereckten Haltung des Oberleibes, wodurch der Oberleib gegen den Unterleib (Beine) in einen Winkel tritt.

Ohne und mit Schwung nach allen Richtungen, nach vorn*) bis zum Anbrusten (an die Beine), Beughalte.

Rumpfstrecken (von Spieß erst später angeführt). Ohne und mit Schwung.

Aufeinanderfolgendes Schwungbeugen und Strecken des Rumpfes heißt Rumpfwippen.

Rumpfkreisen: die kreisende Bewegung des Oberrumpfes aus einer Beughalte durch die Oberfläche eines Kegels, (also z. B. aus einer Rückbeughalte durch das Seitbeugen rechts in das Vorbeugen und in das Seitbeugen links bis zum Rückbeugen wieder). Ohne und mit Schwung. „Rechts und links um“ sagt der Verfasser: nicht in dem gewöhnlichen Sinne, jedoch aber ohne sich darüber zu erklären).

---

*) Spieß sagt nach Vornen: uns klingt das gar nicht, die wir gewohnt sind, vorn anstatt des früher sehr gebräuchlichen, vornen zu setzen, obwohl auch Göthe noch sagt: „denn immerfort sind vornen an die Frauen, wo's was zu gaffen, was zu naschen gibt.“ Faust II, 48.



Wagschweben des Rumpfes: in einer Beughalte zum Winkel durch die wagrechte Ebene vor dem Leibe. Schrägschweben in einer Beughalte zum großen Winkel; also in schräger Ebene.

Kreuzbiegen: nicht das Senken des Rumpfes, wie bei dem Rumpfbeugen, wird gefordert; vielmehr soll die Rückenwirbelsäule an sich gebogen werden. Ohne Schwung, nur vorwärts und rückwärts in anhaltenden Kreuzbieghalten.

Es ist das eine sich ganz merklich von dem Rumpfbeugen trennende Uebung!

Unterrumpfkreisen: die kreisende Bewegung des Unterleibes (der Hüften), in einer wagrechten Ebene, woran der Oberleib und die Unterbeine nicht absichtlich Theil nehmen, (also z. B. durch Hüftbiegen rechts, seitwärts, vorwärts, links seitwärts, rückwärts. Das Hüftbiegen hat der Verfasser ausgelassen, und doch gehört z. B. das Rückbeugen der Hüften, wie die Soldaten wissen, zu jeder festen, anständigen Stellung.

Rumpfdrehen: um die Längenaxe. „Rechts oder Links um." Unter-, Ober-, ganzes Rumpfdrehen.*) Auch in einer Rumpfbeughalte, z. B. in einer Rückbeughalte.

Achselzucken: das Heben der Schultern nach oben; die Arme folgen. Ohne und mit Schwung. Zuckhalte. Beid-, ein- und wechselschultrig; auch gleichzeitiges Senken einer und Zucken der andern Schulter.

Achselsenken ‚auch aus der gewöhnlichen Haltung der Achsel ist ein (geringes) Senken nach unten möglich).

Senkhalte ist die Thätigkeit der Arme in den meisten Stellungen. Das Achselzuckwippen hat Spieß ausgelassen, (vielleicht weil ihm hiebei kein deutliches Strecken und Biegen entgegentrat; folgt man dem Wort „Schulterstehen", so müßte man in dem Heben der Schultern ein Strecken erkennen.

Das Heben der Schultern könnte man Achselzucken nennen zum Unterschiede des Hochkommens der Achseln vermittelst Senken des Leibes im Stütz (Handstütz, Ellenbogenstütz), wodurch der Kopf gleichsam in die Schultern einsinkt, welches man also Senkzucken der Achseln nennen mag, ebenfalls beidschultrig oder auch einschultrig darzustellen, z. B. am Barren.

Vor- und Rückschultern: ein Vor- und Rückbiegen der Schultern aus ihrer ursprünglichen Haltung.

Beidschultrig, auch einschultrig. Ohne und mit Schwung.

---

*) Spieß sagt „Rumpfdrehen heißt die Bewegung des Oberleibes um seine Längenaxe. — Es zerfällt in Ober-, Unter- und ganzes Rumpfdrehen."!! dergleichen Nachlässigkeiten des Ausdrucks findet man bis jetzt bei allen Schriftstellern der Turnkunst, in größerer oder minderer Anzahl!).

Vor- und Rückschulterhalte. Die beidschultrige Vorschulterhalte könnte man Buckelhaltung, die beidschultrige Rückschulterhalte, Brusthaltung nennen. (Vor- und Rückschultern mit Schwung fortgesetzt, mag man Schulterschwingen nennen, da man es nicht Schulterwippen nennen darf, welches ja eine auf- und abwärtsgehende Bewegung sein soll).

Auch zu üben bei Hebhalten der Arme mit Schwingen der Arme, wie z. B. bei der Schulterprobe).

Schulterkreiseln: heißt in „senkrechter Ebene aufeinanderfolgende kreisende Bewegung durch das Achselzucken, Vor- und Rückschultern, Achselsenken, Rückschultern;" ohne und mit Schwung. Vorwärts und rückwärts!

Aehnlich ist im Stütz mit dem von uns genannten Senkzucken der Achseln und Heben (des Leibes) eine Uebung, wo z. B. Vorschultern beginnt, dann das Achselsenkzucken, dann Rückschultern, dann Achselstemmstrecken u. s. w.

Man kann sagen, was hat Spieß für einen Grund, Fußkreiseln, Schulterkreiseln, Handkreiseln, Kopfkreiseln zu sagen, während er doch Rumpfkreisen, Armkreisen, bei den eigentlichen Uebungen Knie- oder Unterbeinkreisen (S. 58), Beinkreisen (S. 63), Unterarmkreisen oder Ellenbogenkreisen (81) sagt! Ich weiß keinen, wenn es nicht vielleicht der ist, daß bei den Benennungen, „Kreisen" die Bewegung als eine deutlichere, entschiedener kreisförmige angesehen worden ist, obwohl z. B. der Kopf eine viel freiere Bewegung hat als der Rumpf, und Spieß doch gesagt hat Kopfkreiseln.

Lübeck sagt, Armkreisen, Rumpfkreisen, Kopfkreisen: die Eiselen'schen Turntafeln haben nur eine Kreisbewegung des Rumpfes und Kreisbewegung des Kopfes.

V. Armthätigkeiten.

Armdrehen: um die Längenaxe. Nach Außen; nach Innen. Drehhalte; bei gesenkten Armen; bei gehobenen.

Drehhalten: zur Daum-, Rücken-, Flach-, Kleinfingerhalte bei offener Hand und Zur Speich-, Rist-, Kamm-, Ellhalte bei der Fausthalte	mit den Zwischenhalten, d. Hochrist, Tiefrist, Hochkamm-, Tiefkammhalte.

(Der Unterarm mit der Hand kann auch für sich drehen, auch in den entschiedenen Drehhalten!).

Armheben.

Senkelheben. Kegelheben. Wagschweben.

Schrägschweben, ähnlich wie bei den Beinen.

Wagschwenken und Schrägschwenken: mit Schwung. Hebhalte.

Armschließen oder Senken: ohne und mit Schwung (Armschlagen!).

Armkreisen. 1. Kegelkreisen oder Trichterkreisen (vergl. Eiselen. Turntafeln 39. 19 und Lübeck S. 8. 6. Der „Trichter." Man sieht, wie auch hier Spieß sich unserer Turnsprache immerfort anzuschließen bestrebt ist), um die Oberfläche eines Kegels, dessen Spitze im Schultergelenke liegt. 2. Senkelkreisen, wenn die Kegeloberfläche in die senkrechte Ebene übergeht; welche unter, über, vor und hinter dem Schultergelenke liegt (bei uns Mühle).

VI. Ellenbogenthätigkeiten.

Beugen der Ellenbogen: die Bewegung der Unterarme nach den Oberarmen bis zum Anhanden (an die gleichnamige Schulter) mit der Hand. Hier zuerst giebt Spieß in Bezug auf das Heben und Senken an, daß die Kraft, die bei gesenkten Armen ein Heben ist, bei andern Hebhalten der Arme auch ein Senken und Anziehen werden kann.

Strecken der Ellenbogen. Mit Schwung: Ausschnellen oder Unterarmhauen. Die Kraft kann, bei andern Armhalten als die ursprüngliche, auch ein Heben sein.

Es scheint hier nöthig, daran zu erinnern, daß das Wort Ellenbogen auch gebraucht wird zur Bezeichnung des ganzen Unterarmes, von dem eigentlichen Ellenbogen bis zur Hand, wonach z. B. in den Eiselenschen Turntafeln bei den Uebungen am Barren zu lesen ist „mit aufgelegten Ellenbogen," auch mit „aufgelegten (Unter-) Armen." Jahn hatte ebenso S. 102 schon gesagt in einer Anmerkung zu den Barrenübungen: „die meisten dieser Schwungübungen können auch aus dem Stütz mit gebogenen Armen und mit aufgelegten Ellenbogen vollführt werden." Lübeck hat dafür stets Unterarmstütz; natürlich sprachrichtig und gut.

VII. Handthätigkeiten.

Handbeugen: die Bewegung der Hand nach dem Unterarm im Handgelenke. Beughalte. Nach der Handseite, die vorangeht, ist das Beugen der Hand zu bezeichnen, als:

Daum-, Rücken-, Flach-, Kleinfinger-,
Speich-, Rist-, Kamm- und Ellenbeugen.

Diese Bezeichnungen verhalten sich umgekehrt zu einander. Bei der ersten Art, z. B. bei dem Daumbeugen der Hand, (so muß man sagen, denn Daumenbeugen an sich, wäre das Krümmen des Daumens), nähert sich der Daumen dem Unterarm. Hingegen bei dem Speichbeugen der Hand, thut die Speiche des Unterarmes nichts, sondern kömmt nur dadurch der Hand näher, daß eben die Hand sich an den Arm heranbewegt! Jedoch, wenn man nur diesen Unterschied beachtet, so mag man immerhin Speichbeugen dasjenige Beugen der Hand nennen, wodurch sich die Hand der Speiche des Unterarmes nähert; Ellenbeugen, von der Elle des Unterarmes. Bei dem Ristbeugen und Kammbeugen ist kein Unterschied gegen die erste Art; der Rist der Hand geht voran und ebenso der Handkamm. Die Eiselen'schen Benennungen dieser Handbeugungen, S. 20 des Hiebfechtens: 1. rücklegen, 2. vorlegen, 3. einlegen, 4. auslegen gelten nur für die Risthebhalte der Arme nach vorn. Bei einer Rückhebhalte des Armes in der Risthalte wäre z. B. das Rücklegen der Faust vorlegen zu nennen, da die Hand nach vorn sich bewegt u. s. w. Eiselen nennt diese Bewegungen übrigens „Handwendungen."

Handstrecken: die Rückkehr aus dem Beugen in die ursprüngliche Lage. Streckhalte. Mit Schwung: Handschnellen oder Handhauen; Faustschnellen oder Hauen. Das Schwungbeugen je nach zwei entgegengesetzten Richtungen durch die ursprüngliche Haltung der Hand hindurch, mag man Handschwingen oder Handwippen nennen (z. B. bei den Hantelübungen das Aufkippen; bisher bloß als Rist- und Kammbeugen geübt, aber eben so gut und wirksam als Speich und Ellbeugen (also Beugen nach der Speiche und nach der Elle des Unterarmes); auch in einer Ellenbogenbeughalte der Arme.

Handkreiseln: die kreiselnde Bewegung der Hand aus einer Beughalte in der Ebene eines Kegels, dessen Spitze im Handgelenke liegt. Nach Außen; nach Innen.

In dem Stoßfechten heißt diese Bewegung Kreisen, z. B. S. 13 des Eiselen'schen Abrisses des deutschen Stoßfechtens. Doppelkreise ꝛc. Es gibt Kreisfinten, Kreisstöße, Kreisdeckungen u. s. f. nicht Kreiselfinten und Aehnliches; denn die Ueberschrift Kreiseln hat eine ganz andere Bedeutung. Da sich Spieß doch sonst dem Jahn-Eiselen'schen Sprachgebrauch (18) anschließt, wenn ihn kein Grund davon abzwingt, so kann man sich hier über die Abweichung wundern.

Man übe dieß Handkreisen also auch in den Hebhalten der Arme (z. B. in der Rückhebhalte), und bei den verschiedenen Armdrehhalten (z. B. in der Ellenhalte des rückwärts gehobenen Armes): unter die Hantelübungen aufzunehmen! auch so, daß außer dem Fassen der Handhabe auch nur eine Kugel umfaßt wird.

Handdrehen: nur durch Drehen des Unterarmes um seine Längenaxe möglich.

Hier schaltet Spieß noch einige Fingerübungen ein:

Fingerbeugen zur Fausthalte. Fingerstrecken. Fingergrätschen- und schließen. Das Zusammenziehen der Finger zur Pfote.

VIII. Kopfthätigkeiten.

Kopfdrehen. Ohne und mit Schwung. „Rechts und links um.“ Drehhalte.

Kopfbeugen: der Kopf senkt sich gegen den Rumpf; nach allen Richtungen hin. Kopfbeugen auch in einer Drehhalte des Kopfes.

Kopfstrecken.

Kopfkreiseln: die Spitze des Kegels, um dessen Oberfläche die Bewegung des Kopfes geschieht, liegt im Genick (Hals).

So viel von den Thätigkeiten des Leibes und seiner Glieder.

Als eine weitere Vorbereitung zur der eigentlichen Darstellung der Freiübungen handelt Spieß nun zunächst von den Zuständen des ganzen Leibes, in welchen diese Uebungen zur Anwendung kommen: es sind die Zustände des Stehens, Gehens, Hüpfens, Springens, Laufens: das Drehen wird als zu allen Zuständen hinzukommend, selbstständig beschrieben (m. s. S. 29—41). So wie die Beine bei diesen Zuständen in unsausgesetzter Thätigkeit sind und das Stehen während der Zustände des Hüpfens, Springens und Laufens nur unterbrochen, aber nicht aufgehoben wird, so hat Spieß den Zustand des Stehens als den Grundzustand der Freiübungen, aus dem sich die andern Leibeszustände ableiten, auch zuerst beschrieben, und zwar in folgender Weise:

IX. Stehen.

„Stehen heißt das stemmende und waghaltende Verhalten des ganzen Leibes auf den Füßen, an einer Stelle, an Ort; Stemmen ist das von einem von Außen gegebenen festen Punkte gegen die Leibeslast gerichtete Strecken der Glieder, beim Stehen, das Strecken der Beine vom Boden aus;*) Waghalten ist das Streben, den Schwer-

*) Man verstehe das nicht so, als ob beim Stehen die Beine nur ganz gestreckt sein müssen (das verbietet schon ein Blick auf die „Hockstellungen“). Das Stemmeu des Beines gegen die Erde (die Stützfläche) ist zugleich auch das Gegenstreben und Gegenstrecken der Beine (das Wiederstehen z. B. gegen eine tiefere Kniebeugung als die in Hockstellungen jedesmal anzuordnende) gegen die Leibeslast. Bei Weber S. 55. a. a. O.

punkt des Leibes senkrecht über der Stützfläche zu erhalten. Stellung heißt im weitern Sinne jeder besonders angeordnete ruhende Zustand des ganzen Leibes während des Stehens, im engern Sinne nur der der Beine, während desselben."

So ist Spieß der Erste, welcher turnerischer Seits eine Erklärung des „Stehens" gegeben hat. Ist er ja auch der Erste, welcher gelehrt hat, was Hang und Stütz sei!

„Das Stehen kann ein ruhender oder bewegender Zustand sein, in welchem die genannten Grundthätigkeiten ununterbrochen fortwirken." Was das heißen soll? Wahrscheinlich wohl, daß bei dem Stehen als einem Zustande bewegungsvoller Ruhe (das Stemmen und Waghalten muß stetig wirken!) auch wirkliche Bewegung mit dieser Ruhe abwechseln kann (z. B. bei dem Wechselstande, den Glieder- und Gelenkübungen u. s. f.)

Als ursprüngliche Stellung kann man diejenige ansehen, in der das Strecken aller Leibestheile vollendet ist und der Leib in allen seinen Theilen keine andern als die Grundthätigkeiten zum Stehen ausübt, die Beine und Füße geschlossen, der in den Hüften und im Kreuz gestreckte Rumpf mit den (gesenkten Schultern und den) an den Seiten herabhangenden Armen, so wie der im Genick gestreckte Kopf sich ruhend verhalten. Aus dieser „ihrer einfachsten Thätigkeit wegen Grundstellung oder Erste Stellung, ihrer Erscheinung nach Schlußstellung genannt", leitet Spieß die andern Stellungen ab (s. die eigentlichen Uebungen selber).

Die Stellungen zerfallen in zwei Hauptarten, in die beidbeinigen und einbeinigen; die beidbeinigen sind so darzustellen:

1) daß auf beide Beine gleichmäßig die Leibeslast vertheilt ist;
2) daß die „Vorder- oder Hinterfüße" (-Fußtheile) mehr die Leibeslast;
3) daß ein Bein mehr als das andere belastet ist,

welche Art der beidbeinigen Stellungen den Uebergang zu den einbeinigen bildet, da hier schon das eine Bein auf der Erde stehen kann, so daß der Fuß nur den Boden berührt, ohne dagegen zu stemmen (vergl. Weber S. 52). Das vorzügliche Belasten eines Beines (s. Roller systematisches Lehrbuch der Tanzkunst, S. 39) geht natürlich jeder einbeinigen Stellung voraus.

Wechselstehen, von Spieß sehr gut Scheingang genannt, ist ein Gehen an Ort, und macht den Uebergang zu dem eigentlichen Gehen. Die beiden Stellungen, welche zum Gehen nothwendig sind, hat Spieß hier gleich namentlich vorausbezeichnet:

(S. 25) heißt es: „der gegen den Boden stemmende Fußpunkt, der gegen den Rumpf stemmende Schenkelkopf", woraus sich auch das Gestreckthalten des Oberrumpfes als ein Merkmal der ursprünglichen Stellung angiebt.

Die einbeinige Spreizstellung, wobei das standfreie Bein in einer Spreizhalte gehoben ist;

Die beidbeinige Spreiz- oder Schrittstellung, wobei das spreizende Bein zum Schritt niederstellt (sc. sich), die Füße in ihren Gelenken beugend und streckend mitthätig sind.

Spreizstellungen nennt Spieß diese Stellungen, weil die letzte Haltung des aus der Schlußstellung entfernten Beines einer Spreizhalte gleichkommt, wenn auch bei der gewöhnlichen Art, das Bein zum Ausschreiten zu heben, eine geringe Kniebeugung bei einem Senkstrecken des Fußes und Stemmbeugen der Zehen dem Spreizheben des Beines noch vorangeht; späterhin giebt Spieß auch diese Bezeichnung fast ganz gegen das Wort Schrittstellung auf.

Wie viel die Benutzung der Weber'schen Schrift durch Spieß der genauern Betrachtung dieser einfachen Leibeszustände des Stehens, Gehens u. s. f. in der Turnkunst genützt hat, wird für immer zu würdigen sein.

Da die Freiübungen, wie wir oben gesehen, in den Stemmübungen fortgesetzt werden, indem dort auch die andern Stemmarten der Beine beschrieben werden, so wollen wir den übrigen Stehearten und dem Armstemmen gleich hier einen Ort geben, um die bei ihnen nöthigen Leibesthätigkeiten ganz in der Kürze kennen zu lernen. Zunächst nämlich sind in dem Nachtrage der Stemmarten der Beine in dem dritten Theil der Turnlehre angegeben und als Arten des Stehens bezeichnet:

Das Knieen und Sitzen als Kniestehen und Sitzstehen: mit unbestreitbarem Recht bei dem Kniestehen, bei dem die Unterbeine ebenso wie die Füße beim Fußstehen gegen den Boden (oder die Stützfläche überhaupt) wie die Oberbeine gegen den Oberrumpf stemmen müssen, um die Leibeslast zu tragen. Das Sitzen auf den Oberbeinen (z. B. auf dem Reck) hat unverkennbar ein Gegenstemmen der Beine gegen die Sitzfläche und die Last des Oberrumpfes zu seinen Bedingungen, während bei dem Sitze auf den Knochentheilen des Rumpfes (den Sitzbeinen; im Spaltsitze) nur der Rumpf aufstemmt und gleichsam gegen seine und des Kopfes Schwere widerstreben muß, damit eben der Oberleib und der Kopf aufgestreckt seien. „Faßt man darum die beim Sitzen wesentlichen Thätigkeiten ins Auge, so bildet dasselbe vornehmlich eine Stemmübung des Rumpfes, der mit den obern Beintheilen zugleich, aber nicht nothwendig, wie z. B. beim Spaltsitz auf dem Reck, auf der Stützfläche aufstemmt oder sitzt." — Daß bei dem Stütz, sowohl bei dem Handstütz (vornehmlich bei dem ganzen Handstütz, wie z. B. bei dem Handstehen auf dem Boden (s. unten), als auch bei dem Ellenbogenstütz, ein Stemmen der Arme gegen den Boden und die Leibesschwere nöthig ist, leuchtet auf den ersten Blick ein, und auch bei dem Oberarmstehen ist dieß Armstemmen erforderlich. Wenn in Bezug auf das Schulter- und Kopf-

stehen auch ein Strecken dieser Leibestheile weniger deutlich ist als das zu dem Fußstehen und dem Stütz erforderliche, so ist doch auch bei diesen Stemmarten das nothwendige Angestemmt werden der Schultern und des Kopfes gegen die Stützfläche eben der Grund gewesen, daß Spieß ihnen die Stelle bei den Stemmübungen gegeben hat.

So viel von dem Stehen auf den Füßen und den entsprechenden Stemmzuständen auf den andern Leibestheilen.

X. Gehen.

„Gehen heißt die ununterbrochen stehende Bewegung des ganzen Leibes von der Stelle, von Ort, wo einbeinige Spreizstellungen und beidbeinige Schrittstellungen (und zwar im Zustande der Bewegung) aufeinanderfolgen. Während des Gehens verändert sich das Stemmen fortwährend, und ist bald auf ein, bald auf beide Beine vertheilt; das Waghalten muß sich in jedem Augenblick erneuern."

„Die gehende Bewegung, wobei der Leib in allen Theilen keine andern als die Grundthätigkeiten zum Gehen äußert, das abwechselnde Stehen in beiden Spreizstellungen, das Fußbeugen und Fußstrecken, kann man Grundgang nennen, welcher seiner einfachsten Thätigkeit wegen, sich am natürlichsten zur Ableitung der verschiedenen Gangarten eignet."

Wenn Spieß die zum Gehen nöthige Beinbewegung Spreizen nennt (S. 32), so erinnern wir an das bei dem Stehen gemerkte: Es ist nicht die Meinung, daß das Gehen und zumal der Grundgang mit Kniesteifen geschehen soll!

Die beiden Hauptgangarten, welche Spieß unterscheidet, sind das Gehen mit stets abwechselndem Weiterschreiten und das Nachstellen, wo das gehobene Bein nicht an dem Standbeine vorbeischwingt zu einer beidbeinigen Schrittstellung, sondern nur bis zum Schluß mit dem Standbeine vorgeht, so daß eine beidbeinige Schrittstellung mit einer Schlußstellung (oder geringen Schrittstellung) wechselt! (Rechtes Nachstellen, z. B. wenn das linke Bein immer zu der beidbeinigen Schrittstellung ausschreitet, das rechte zur Schlußstellung niedergestellt wird).

Das Maß der Schritte ist der von den schreitenden Beinen in ihrer Schrittstellung gebildete Winkel. Zwangschritt heißt der mit Anstrengung erweiterte Schritt. Nach allen Spreizrichtungen hin kann gegangen werden (man erinnere sich an das Spreizen schräg nach Innen!) in Geraden- und Bogenlinien.

Die Schritte können mit gleichem oder ungleichem Maß aufeinanderfolgen, und auch so geschehen, daß ein Bein mehr aufstemmt als das andere (Hinkgang).

Die Dauer der beidbeinigen Stellungen nimmt, je schneller das Gehen wird, um so mehr ab, fast bis zum Verschwinden. Doch darf

sie nicht ganz aufgegeben sein, weil sonst das Gehen zum Laufen wird (vergl. Weber S. 57 und 65; s. auch über die kleinen Abweichungen des Leibesmittelpunktes in seiner wagrechten Fortbewegung beim Schreiten S. 53, 330 und 350, wie §. 139, S. 344).

Nach der Aehnlichkeit mit dem Gehen ist so auch in den „Stemmübungen" das Fortbewegen von der Stelle in den andern Beinstemmarten Gehen genannt: Kniegehen, Sitzgehen (Sitzeln); auch als Nachstellen zu üben (das Sitzeln seitwärts natürlich nur als solches). Auch das („Handgehen"), Stützeln kann mit Weiterstellen jedes Armes oder als Nachstellen geschehen. Man vergleiche hiemit das Handgehen („Stützeln in verkehrtem Stütz" S. 232, III.) Das Schultergehen hat Spieß nicht angeführt, ebenso auch nicht das von uns unten zu beschreibende Kopfgehen.

XI. Hüpfen.

„Hüpfen heißt die Bewegung des ganzen Leibes im Stehen, durch welche derselbe zum Fliegen aufgeschnellt, das Stehen aber während der Dauer desselben unterbrochen wird. Es zerfällt in ein Aufschnellen des Leibes, in ein Fliegen und in ein Niederfallen desselben. Das Aufschnellen aus dem Stehen zum Fliegen erfolgt durch das nach einem Beugen einzelner oder mehrerer Beingelenke mit Schwung wirkende Stemmstrecken und Abstoßen der Füße vom Boden aus, (so daß die Streckkraft gegen den nicht ausweichenden Boden so stark wirkt, daß durch sie die Leibesschwere überwunden wird und der Stand aufgegeben. Vergl. Weber S. 404). Während des Fliegens hört die Stemmthätigkeit der Beine auf. Das Niederfallen zum Stehen erfolgt (natürlich durch die auf den Leib unausgesetzt wirkende Schwerkraft, das Stehen selber wieder) durch das erneuerte Stemmstrecken der Beine im Augenblick der Rückkehr der Füße und des ganzen Leibes zum Boden, auf welches ein mäßiges Beugen einzelner und mehrerer Beingelenke, oder Wippen erfolgt."

Hüpfen an Ort, in senkrechter Richtung.

von Ort, in einer Bogenrichtung über der Stützfläche (nach oben, während des Auffliegens; nach unten, während des Fallens des Leibes).

Das beidbeinige Hüpfen kann auch so geschehen, daß ein Bein mehr stemmt als das andere (s. Weber S. 371).

Das Hüpfen geschieht auf verschiedene Weisen:

1) Mit ausschließlichem Fußwippen; 2) nach ausschließlichem Kniewippen (sehr beschränkt). (Spieß setzt vermuthlich auch ein Beinbeugen im Oberbeingelenk voraus, aber auch ohne dieß Beugen und Strecken ist diese Hüpfart darzustellen; 3) nach vereintem Fuß- und Knie-

wippen (und Oberbeinwippen, wenn man so sagen will), die gewöhnliche Art. Eine vierte Art wäre also das Hüpfen mit Fuß- und Kniewippen ohne das Oberbeinwippen, welches auch zu üben ist!

Ueber das Kunstwort Fliegen in der angegebenen Bedeutung vergl. man bei Weber S. 58 Anm., S. 59, S. 69 u. s. w.

Es bleibt hier noch übrig, darauf aufmerksam zu machen, daß Spieß, wie bei der Beschreibung der Beinthätigkeiten zum Gehen, so auch hier die Erwähnung aller Mitbewegungen (z. B. der durch die Bewegung des Leibes erregten Arme) bei der Thätigkeit der Beine ausgeschlossen hat; dennoch aber könnte die Frage aufgestellt werden, ob nicht auch ohne stemmendes Abstrecken der Füße vom Boden der Stand aufgegeben werden kann gegen das Hüpfen; man meint nämlich hin und wieder, daß ein Hüpfen ohne Thätigkeit der Beine durch Aufschwingen der Arme und Aufzucken möglich sei, wobei leicht die Täuschung möglich ist, ein geringes Abstemmen der Füße vom Boden zu übersehen; aber auch so darf man doch ein solches Fortrutschen (ohne Fliegen des Leibes und ohne Abstemmen der Beine) kein eigentliches Hüpfen nennen; eher noch mag man als eine Hüpfart ohne Wippen von Beingelenken das Aufschnellen des Leibes hieher stellen, welches durch Rumpfwippen möglich ist bei Gegenstemmen der gestreckten Beine (im Fersenstande!) gegen den Boden.

Wie also das Hüpfen auf den Füßen durch Wippen von Beingelenken geschieht, so auch das Kniehüpfen und Sitzhüpfen in den „Stemmübungen", bei beiden ist ein Abstemmen der Beine von der Stützfläche, wie bei dem Stützhüpfen ein Wippen der Ellenbogengelenke (das Handeln gleichhandig genügt nicht, da ja das Stützhüpfen auch einarmig dargestellt werden kann!) erforderlich, um den Leib zum Fliegen zu bringen. S. 250, 6, III. ist auch ein Hüpfen im Oberarmstehen angegeben. Ein Hüpfen im Schulterstehen ist von Spieß nicht weiter angegeben (s. III. 250, Nr. 6) und auch nicht von Werth für die Anwendung in der Turnkunst.

XII. Springen.

„Springen unterscheidet sich vom Hüpfen nur durch das längere Fliegen des Leibes, erfordert mehr Anstrengung und Schwungkraft und erfolgt immer nach einem vereinten Fuß-, Knie- und Rumpfwippen (also Rumpfbeugen- und Strecken mit Schwung). Es zerfällt in den Absprung, das Fliegen und den Niedersprung, welcher wegen des längern Fliegen des Leibes auch mehr stemmstreckenden Widerstand erfordert und durch gleichzeitiges Mitwippen (einmalig nur nothwendig) der Beingelenke vollendet wird."

„Wie unter Hüpfen ein kleineres Springen gedacht wird, so denkt man sich unter Springen ein größeres Hüpfen, was Kraftäußerung und Maaß in den Bewegungen betrifft, beide Bewegungen gehen in einander über."

So ist es nach dem gewöhnlichen Sprachgebrauch des Lebens, dem Spieß hier folgt, aber auch der Eiselen'schen Turnschule, s. z. B. Turntafel 5, „Wechselhüpfen" „Hüpfen mit Kniesteifen (=steifmachen, d. h. mit ausschließlichem Fußwippen)" und dergl. — Vielleicht hat auch bei der Scheidung der Benennungen „Hüpfen" und Springen in unserer Schule so, daß Hüpfen das beidbeinige Springen ohne Anlauf von der Stelle aus bedeutet, das dazu beigetragen, daß dieß Standspringen nicht so hoch und weit den Leib fliegen macht, als das einbeinige Springen dem ein Anlauf vorangeht. (S. Weber S. 399 oben.)

(Das einbeinige Hüpfen und Springen heißt auch Hinken, das wechselbeinige Hüpfen und Springen an Ort heißt Standlauf oder Scheinlauf und bereitet das Laufen vor).

XIII. Laufen.

„Laufen heißt die abwechselnd stehende und fliegende Bewegung des ganzen Leibes, wobei derselbe durch wechselbeiniges Hüpfen oder Springen fortgeschnellt wird.*)

„Es unterscheidet sich das Laufen vom Gehen dadurch, daß bei letzterem das Stehen nie unterbrochen wird, indem der Leib fortwährend in Stellungen aufstemmt, während hingegen beim Laufen die wippenden einbeinigen Stellungen rechts und links stets durch ein Fliegen unterbrochen werden, und in den Zeitraum, wo beim Gehen die beidbeinige Stellung eintritt, beim Laufen ein Fliegen fällt."

Hüpflauf heißt der Lauf, wenn in ihm der Leib durch Hüpfen fortgeschnellt wird; Springlauf, wenn durch Springen. Beide können ineinander übergehen. Wie Gehen und Nachstellen (s. Gehen), so können auch Laufen und Nachstelllaufen als Haupt- und Nebenart dargestellt werden.

Die während des Laufens sich folgenden Hüpfe und Sprünge können in Beziehung auf die Höhe und Weite, gleich oder ungleich sein, und in gleichen oder ungleichen Zeiträumen aufeinanderfolgen.

*) Vergl. auch Arch. Tuccaro p. 14 b.: «Le courir n'est autre chose, pour en parler à la vérité, qu'un saut qui se fait de par en par l'un après l'autre alternativement continué — dont s'en suit par nécessité qu'on ne peut courir si on ne saute.» Vergl. auch p. 15 unten. — la course, pour la bien définir, n'est autre chose que plusieurs sauts ensemble entrecoupez.



Das Gehen kann in das Laufen übergehen, wenn die beidbeinige Stellung beim Gehen verschwindet; eben so kann aus dem Laufen zum Gehen gewechselt werden, wenn das Fliegen beim Laufe verschwindet; ebenso kann aber auch das Laufen in das eigentliche Springen übergehen, wie bei dem Springen mit Anlauf geschieht. (S. Weber §. 157, S. 399.)

XIV. Drehen.

„Drehen heißt die Bewegung des ganzen Leibes um seine Längenaxe."

Das Drehmaß kann nach Abschnitten der Kreislinie, in welcher sich der Drehende bewegt, bestimmt werden, zur

viertel Drehung oder Wende,
halben Drehung oder Kehre,
dreiviertel Drehung oder Kehrwende,
ganzen Drehung oder Drehe,

zur Doppeldrehe, dreifachen Drehe u. s. f.; bei kleinem Maße zur halben, viertel Wende u. s. w.

Rechts wird gedreht, wenn nach der rechten Seite hin, links wird gedreht, wenn nach der linken Seite hin die Bewegung erfolgt.

Gleichdrehen heißt das, bei erneuertem Drehen, in gleicher Richtung aufeinanderfolgende Drehen, Gegendrehen, das in entgegengesetzter Richtung aufeinanderfolgende Drehen."

Drehen ohne Schwung und Schwungdrehen.

Das Drehen scheidet sich in zwei Hauptarten:

1) in das Drehen, wobei die Drehaxe aufstemmt (wie beim Standdrehen oder Gangdrehen).
2) in das Drehen, wobei die Drehaxe nicht aufstemmt, der Leib fliegt (wie beim Hüpfdrehen, Springdrehen, Laufdrehen).

Standdrehen. Auf dreierlei Art:

1) daß die Beine vordrehen, der Rumpf nachdreht;
2) daß der Rumpf vordreht, die Beine nachdrehen;
3) daß gleichzeitig und ungetrennt Beine und Rumpf drehen. Als „Fersdrehen" (besser Fersendrehen), Ballendrehen, Hackendrehen, Zehendrehen,

in 1) beidbeinigen, 2) einbeinigen und 3) wechselbeinigen Stellungen.

I. Besonders in Schrittstellungen für den Gebrauch passend.

Fußgang nennt Spieß eine Fortbewegung durch abwechselndes Drehen auf Stützpunkten des Vorderfußes und des Hinterfußes (in geraden und Bogenlinien):

1) bei Fußschluß,

2) bei ungleichem Stand der auswärts gerichteten Füße, oder daß der eine Zehenstand, der andere Fersenstand hat, welches stets wechselt und wodurch bald die Fußspitzen, bald die Hacken sich schließen (diese Art hat Spieß nicht aufgemerkt!).

II. Drehen in einbeinigen Stellungen freier als in beidbeinigen. Wenn Spieß sagt, es kann nur mit Schwung ausgeführt werden, so ist das nicht ganz richtig (besonders aus der Fersenstellung ist es ohne Schwung sehr gut auszuführen!).

Fußgang wie bei I.; aber auch gleichdrehend oder walzdrehend.

III. Drehen in wechselbeinigen Stellungen; walzdrehend und gegendrehend, in allen Richtungen. Ist nur in turnerischer Absicht vom Gangdrehen unterschieden, die Erscheinung ist die gleiche.

Gangdrehen und Drehgang, „Gangdrehen heißt die Uebung, wenn bei der Bewegung mehr die besondere Art des Drehens, Drehgang, wenn mehr die besondere Art des Ganges berücksichtigt wird. Nur in turnerischer Absicht, aber nicht in der Erscheinung sind beide verschiedene Uebungen."

Hüpfdrehen und Drehhüpfen. So auszuführen:

1) daß mit dem Abstoßschwunge der Beine vom Boden der Rumpf vordreht. Unvollkommner, wenn erst nach dem Abstoßen das Rumpfdrehen geschieht.
2) daß die Beine vordrehen mit dem Abstoßschwunge.
3) daß gleichzeitig Rumpf und Beine mit dem Abstoßen drehen.

In gleicher Weise erfolgt das Springdrehen und Drehspringen, Laufdrehen und Drehlaufen.

Während des Laufens (an und von Ort), sowohl während des Fliegens, als auch während der wechselnden, einbeinigen Stellungen geschieht hier das Drehen.

Die Maßbenennungen des Drehens, Wende, Kehre u. s. w. geben uns Veranlassung, an dieser Stelle uns etwas ausführlicher über das Drehen und seine Bezeichnungen in der Turnsprache auszulassen, da man gerade bei dieser Leibesthätigkeit noch in vielen Unrichtigkeiten und falschen Auffassungen sich bewegt, wodurch namentlich die Beschreibungen vieler Uebungen für den Nichtkenner durchaus undeutlich und bisweilen auch für den Kenner unerkennbar werden.

Spieß hat, indem er von dem turnenden Leibe und dessen Fähigkeiten auch bei der Beschreibung der Zustände und Uebungen an den Turngeräthen seinen Eintheilungs- und Ordnungsgrund für die Darstellung entnahm, auch bei den Drehungen des Leibes an Geräthen und um diese nicht darauf gesehen, ob bisweilen auch das Turnzeug etwa die Axe für die Drehung des Leibes abgeben könnte, sondern trägt die möglichen Drehungen des Leibes um seine Längenaxe, Breitenaxe (durch

die Hüften gehend) oder Tiefenaxe (von dem Bauch bis zum Rückgrat)* auch mit diesen Bezeichnungen auf das Geräthturnen über.

Es ist nun ganz einfach einzusehen, daß wenn ein fester Körper sich um eine Axe oder um einen Unterstützungspunkt dreht, die Bewegungen, so zu sagen, in diametrale und in radiale geschieden werden können, wo bei erstern die Drehungsaxe durch den Schwerpunkt des Körpers (der zugleich, wie wir annehmen wollen, der Mittelpunkt sein mag), geht, bei der zweiten Art der Körper um die in einem seiner Enden liegende Axe gleichsam wie ein Radius sich dreht. Es ist nun klar, daß bei den von uns sogenannten diametralen Drehungen, wenn eine Kraft so auf den festen Körper an einem Halbmesser, so zu sagen, drehend wirkt, daß der andere Halbmesser gerade denselben Weg zurücklegt und in derselben Zeit, nur in entgegengesetzter Richtung, so daß, wenn man nur auf die erfolgte Bewegung sieht, man nicht die Richtung der Drehung bezeichnen kann, beide Radien machen gleichzeitig entgegengesetzte Bewegungen, keiner beginnt und keiner folgt: — oder aber, man denke sich ganz dieselbe drehende Kraft in gleicher Entfernung von der Axe in entgegengesetzten Richtungen auf die Radien des festen Körpers wirkend, wie wollte man dann die Bewegung benennen? Dergleichen Drehungen, sowohl ohne Schwung als mit Schwung, kann der menschliche Leib auch ausführen, z. B. bei dem Armdrehen, Oberrumpfdrehen, Unterrumpfdrehen, Kopfdrehen rc.

Bei der zuerst genannten Art diametraler Drehungen fällt aber die Schwierigkeit der Benennung für die Drehungsrichtung fort, wenn man nur auf die wirkende Kraft sieht, so daß man die Drehung als in der Richtung der wirkenden Kraft geschehend bezeichnet, obwohl aus der Bewegung eines fortgesetzt diametral drehenden Körpers an sich nicht geschlossen werden kann, auf welchen der Halbmesser die Kraft gewirkt hat. Bei radialen Drehungen ist es nun aber ganz natürlich, die Drehungen gemäß der Richtung der an den Körper kommenden Kraft zu bezeichnen und nicht nach den geringen Herumbeugungen des durch die Drehungsaxe gehaltenen andern Endstückes des Körpers: diese hier ganz natürliche Bezeichnung finden wir aber bei den mit den radialen Drehungen zu vergleichenden Drehungen des Leibes, wenn z. B. ein Bein oder ein Arm Fallwiderstand leistet, so häufig vernachläßigt, daß wir durch Beispiele die, welche solches nicht für möglich zu halten durch richtige Anschauung berechtigt sind, staunen machen könnten.

Es kommt somit, mit Ausnahme der obenerwähnten Drehung bei Wirkung zweier gleicher Kräfte, zur richtigen Bezeichnung der Dre-

*) Man kann noch die Schrägaxe hinzufügen, die z. B. von der rechten Seite des Bauches nach der linken Seite des untern Kreuzes gedacht wird, und die rechte Schrägaxe heißen könnte, die andern die linke.

hungen auf das hinaus, was Jahn von den Unterscheidungen der Leibesbewegungen beim Schwingen, wo ja auch viel Drehungen des Leibes in den Uebungen vorkommen, sagt S. 45: „ein Sprung heißt rechts, wenn das rechte Bein die (schwerste), erste oder Hauptbewegung macht, oder wenn dasselbe oder die ganze rechte Seite des Schwingers vorangeht;" so werden wir auch eine Drehung rechts nennen, wenn die rechte Seite in der Drehung die Hauptbewegung, die Bewegung gleichsam anfängt.

Ohne uns nun damit weiter aufzuhalten, daß der Mensch in sich und seinen Gliedern eine Regel für die Bezeichnung der Drehungen anderer Körper findet, wollen wir gleich an die Betrachtung der verschiedenen Bezeichnungen des von dem menschlichen Leibe ausgeführten Drehens gehen, und zwar zuerst des Drehens um die Längenaxe des Leibes, indem wir zugleich für die Hang- und Stemmübungen Rücksicht nehmen.

Es hieß, wie oben angeführt: „Rechts wird gedreht, wenn nach der rechten Seite hin — die Bewegung erfolgt." Dem Wortlaute nach muß das heißen, daß die linke Seite die Bewegung beginnt, die rechts gleichsam die Axe ist. Doch liegt darin in keiner Weise Bestimmtheit, es kann ja die linke Seite aus ihrer ursprünglichen Lage sich so drehend bewegen, daß nach vorn hin oder nach hinten sie sich bewegt. In den Hangübungen und Stemmübungen hat sich Spieß zur Bezeichnung der Richtung des Drehens der soldatischen Wörter „rechts um" und „links um" bedient (p. 114. II. p. 219, III.) Doch sehen wir auf unsern oben ausgesprochenen Beurtheilungsgrund der Drehungsrichtungen, so ist das „links um" so zu sagen eine radiale Drehung,*) indem die sich herumbewegende, von der Axe entfernte rechte Schulter nach vorn sich bewegt, so daß also, da die rechte Seite in der Bewegung herumgeht und die linke Seite als Axe fast nur um sich selber sich dreht, mit Recht bei genauerer Betrachtung die Drehung nach der sich vorwärts herumbewegenden rechten Schulter genannt werden müßte. Ueber die Richtigkeit der ausgesprochenen Erklärung des „links um", belehrt auch die soldatische Vorschrift, die Drehung erst mit den Schultern zu beginnen (also Oberrumpfdrehen) und dann durch Gegendrücken mit der innern Kante des rechten Fußes die Drehung zu vollenden; durch welches letztere Gegenstemmen des Fußes die rechte Schulter in ihrer Bewegung beschleunigt und unterstützt wird. Weil dieß Gegenstemmen des rechten Fußes mit der äußern Fußkante weniger einfach und leicht ist, gilt eben das „Rechts um" der Soldaten für schwerer.

*) Wir wissen wohl, daß bei gewöhnlicher Ausführung des links und rechts um nicht die linke Leibesseite genau die Axe der Drehung ist, doch kann man ganz gut beide Drehungen so ausführen, und wenn man im Seitliegen, z. B. auf der rechten Seite sich drehen will, so ist die rechte Seite die Drehungsaxe, wo es alsdann ein „Links um zwar giebt, aber kein Rechts um", sondern statt dessen eine Viertelsdrehung links nach vorn.

Daß die hier angegebene Beschreibung des „Links um" die richtige ist, sieht man auch bei dem Kehrtmachen, welches ein verdoppeltes „Links um" bei uns ist; besonders, wenn während des Marschirens es so geschieht, daß, nachdem der linke Fuß hingestellt worden ist, das rechte Bein in einer Spreizhalte in seiner Vorwärtsbewegung und die ganze rechte Seite das Standbein umschwingt. Wer diese Bewegung eine Drehung „links rückwärts" nennt, mag es thun, aber ob er Beifall finden wird?! So also wird auch Spieß' Bezeichnung „Rechts und links um" nicht genügen können zu genauerer Betrachtung; wer wird z. B. bei der wechselhandigen Stützkehre am Barren, wenn die rechte Hand im Stütz bleibt und die linke Hand durch eine Viertelsdrehung links vorwärts sich neben die rechte zum Seitstütz auf einen Holm stellt, sich damit zufrieden gestellt sehen, diese Drehung als „Rechts um" zu bezeichnen!

Um nun näher auf die Spieß'schen Benennungen „Drehung zur Wende, Kehre, Kehrwende" einzugehen, ist es nöthig auch auf die sonstige Turnsprache Rücksicht zu nehmen. — In den Eiselen'schen Turntafeln finden wir auf der zweiten Barrenstufe (S. 16) Nro. 7 Sitzwechsel mit einem Bein rückwärts und Kehrdrehung. Nro. 8 dasselbe vorwärts in Wendedrehung; 9. beides verbunden als Halbmond und Schlange. Das ist kein Druckfehler und nach der Nro. 4 und 5, Schwebe vorwärts, wo das Bein vor der Hand gehoben ist, erkennen wir, daß die genannten Uebungen, z. B. Nro. 7 so ausgeführt werden, daß nach dem Rückwärtsheben der Beine die rechte Hand, z. B. die Drehungsaxe wird und die linke Schulter fast bis zur halben Drehung sich rückwärts dreht, wodurch der Rücken dem Holm der rechten Hand zugewendet wird und man durch Grätschen der Beine in den Spaltsitz kömmt (die linke Hand hat bei der Drehung nur untergeordnete Stemmthätigkeit). Bei der Uebung 8 erfolgt nach dem Vorschwunge eine Vorwärtsdrehung, rechts z. B. über den linken Holm, wenn der linke Arm als Drehungsaxe gilt.

Lübecks Turnbuch zeigt diese bei Eiselen nur hier vorkommenden Benennungen in sehr häufigem Gebrauch, aber gerade in entgegengesetzter Anwendung, indem er an vielen Stellen zur Erklärung der Kehrdrehung und Wendedrehung hinzufügt: Drehung vorwärts, Drehung rückwärts. Man vergleiche die Beschreibung der vorhergenannten Barrenübungen. Der „Sitzwechsel rückwärts mit Kehrdrehung" (Barrenstufe II. 7) ist S. 70 als Art des Sitzwechsels zur Kehre aufgeführt worden, „wobei das linke Bein im Vorschwunge mit rechts vorwärts — Kehrdrehung — in den Wende-Reitsitz vor der rechten Hand geführt wird" — also ganz gegen den Inhalt der Eiselen'schen Uebung 7, aber auch so noch unrichtig in Bezug auf die Drehung selber. Da die Drehung rechts vorwärts und der Sitz vor der rechten Hand geschehen soll, so gilt der

rechte Arm als der bevorzugt den Leib stützende, als Axe der Drehung, so daß nach unserer Ansicht, da die Drehung doch nur nach dem sich herumbewegenden Theile des Körpers (nicht nach der Axe!) bezeichnet werden kann, in diesem Falle gar nicht von einer Drehung der rechten Seite nach vorn oder hinten gesprochen werden kann; thut man es aber doch, wie hier und ähnlich an vielen Stellen Lübeck, so ist der Erfolg der Drehung hier der, daß das linke Bein kreuzend bei dem rechten vorbei nach außen geht, während das rechte in die Mitte des Barrens kommt, also eine „Scheere vorwärts über einen Holme", und nicht der Sitzwechsel, welchen Lübeck eigentlich beschreiben will (Eiselens „Sitzwechsel vorwärts mit Wendedrehung!") Ebenso ist S. 71 der Sitzwechsel vorwärts mit Wendedrehung mit der Bedeutung der Wendedrehung als einer Drehung rückwärts auf die Weise beschrieben, daß die „Scheere rückwärts über einen Holm" dargestellt ist, und nicht der gewollte Sitzwechsel.

Die Namen Kehre und Wende, welche gleichbedeutend mit Kehrung und Wendung, nur die Thätigkeit der ihnen zu Grund liegende Verba ausdrücken (man vergl. [Wort Kehre] (Jahn S. XXXVII.), Stützkehre, Hangkehre) hat Jahn in die Turnsprache gebracht, doch so, daß er bei den Uebungen am Schwingpferde, wo er sich ihrer zuerst bedient, sie nicht als Maßbezeichnungen des Drehens gebraucht, da bei der Kehre (S. 51) nicht eine Kehrung (Kehre, Kehrt machen) vorkommt, sondern nur eine Vierteldrehung, wie bei der Wende: kommt nun bei der Kehre und Wende am Barren nicht einmal eine Drehung des Leibes vor, so sollte man meinen, hat Jahn die Kehre nur deßhalb so genannt, weil in ihr die Kehrseite des Leibes, die durch die Kehrung, das Kehrtmachen sich zeigende (vergl. Handbuch der lat. Synonymik von L. Döderlein. 1840. S. 237), den Geräthen zugewendet wird: und das Gegenstück Wende deßhalb so, weil diese Synonyma in ihrer Bedeutung so nahe sich stehen, daß der gemeinsame Sprachgebrauch das eine für das andere abwechselnd braucht, ohne daß in ihnen überhaupt ein Maß der veränderten Richtung, der Drehung (auch für die halbe Drehung, das Kehrtmachen, bedient sich der allgemeine Sprachgebrauch des Wortes „sich wenden" so häufig, daß Beispiele sich überall darbieten), so daß also Spieß sich täuscht, wenn er bei Beschreibung der Wende (III. 271. 4) sagt: „Während der Mitte des Ueberschwunges ist die vordere Leibesseite der Stützfläche „zugewendet" und so bei der Kehre (S. 273, 7). „Während der Mitte des Ueberschwunges ist die hintere Leibesseite im Stützsitz der Stützfläche „zugekehrt" und damit glaubt, diese Jahnschen Bezeichnungen erklärt zu haben, da der Sprachgebrauch hier stets zwischen den Wörtern kehren und wenden so schwankt, daß sowohl die Vorder- als die Kehrseite des Leibes einem Gegenstande zugewendet und zugekehrt werden kann. Auch das Wort Kehrdrehung und Wendedrehung

bezeichnet bei Eiselen nichts anderes als eine Drehung, wodurch man in die Kehrlage oder Wendelage kömmt, einem Gegenstand die Kehrseite oder die Vorderseite des Leibes zudreht. *)

Die soldatische Sprache nennt alle Drehungen, durch welche der Mann seine ursprüngliche Stellung aufgiebt „Wendungen“, unterscheidet aber die „halbe Wendung“ als die bedeutsamere, durch die der Mann sich umkehrt, seine Kehrseite zeigt (vergl. Selmnitz Bajonettfechtkunst. Dresden 1825. S. 53) durch das besondere Wort „Kehrt! oder Front!“ Dem scheint sich Spieß angeschlossen zu haben, wenn er sich der Wörter Wende und Kehre zur Bezeichnung der viertel und halben Drehung bedient und für die ¾ Drehung Kehrwende (d. h. Kehre und Wende; s. unten bei den Stemmübungen) sagt, für die ganze Drehung, Drehe. Dennoch aber genügt nicht zur Bezeichnung der Richtung einer Drehung das „Rechts und Links um,“ d. h. Drehung der rechten oder linken Seite nach hinten; wir nennen das eine unlebendige Anschauung der lebensvollen Bewegungen des (um die Längenaxe) drehenden Leibes, wenn man nicht nach der Richtung der in der Bewegung zuerst thätigen Leibesseite, nach dem von dem Willen gleichsam ausgestoßenen und diesem Anstoße zuerst folgenden Leibestheile die Drehung benennt. Spieß fehlt öfter gegen diesen Grundsatz, wenn er, wie z. B. bei der Wende links S. 272, III. eine Drehung „Rechts um“ nennt, wenn der rechte Arm stützt und die Drehungsaxe ist.

Was die Drehungen um die Breitenaxe des Leibes betrifft, so nennt Spieß in den Hangübungen S. 123 die Richtungen der Drehung „Vorwärts und Rückwärts,“ das Maß aber, wie bei den Längendrehungen, Wende (¼ Drehung), Kehre u. s. w., ohne dabei, wie schon angedeutet, darauf Rücksicht zu nehmen, ob auch das Geräth die Axe für die Drehungen sein könne (wie z. B. bei der Felge rückwärts das Reck), oder vielleicht die Schultern (wie bei dem Durchschwunge (s. Jahn S. 92) u. s. f.; mit Recht wohl, weil man sonst statt eines Ordnungsgrundes mehrere und keine rechte Bestimmtheit und Ordnung in der Darstellung dieser Uebungen hätte.

Wie bei dem vorwärts und rückwärts Gehen und Laufen u. s. w. die Bewegung nach der in der Bewegung ersten, vorangehenden Leibesseite, oder Vor- oder Rückseite sich bestimmt, so kennt die Sprache des gewöhnlichen Lebens einen Kopfsprung vorwärts und rückwärts (Dre-

*) Ravenstein, der sich der Spieß'schen Bezeichnung anschließend die Kehrdrehung für die halbe Drehung nimmt (S. 25), hat aus Lübeck wörtlich eine Beschreibung (S. 93 Nro. 11) entnehmend, an dieser Stelle eine ganz andere Bedeutung des Wortes Kehrdrehung, ohne auch nur ein Wort darüber zu äußern! (statt der „Kehrdrehung rechts auf dem rechten Fuße“ muß es nach der richtigen Eiselenschen Bedeutung der Wendedrehung gleich einer Vorwärts-Drehung heißen: „Wendedrehung links auf dem rechten Fuße).



hungen um die Breitenaxe des Leibes über das Maaß zur Wende hinaus, oder zum Maß der Kehre (Hechtsprung. — s. Herrmann Kluge: „Schwimm- und Sprunggymnastik"), unterschieden nach der Bewegung des Oberleibes, so daß die Vorder- oder die Rückseite sich gegen das Wasser hinneigt. So sieht man auch in der Turnsprache zur richtigen Bezeichnung der Breitendrehungen auf die Bewegung des Oberleibes, des zuerst thätigen Leibestheiles bei allem Standdrehen um die Breitenaxe des Leibes, z. B. bei dem Kopfübern (wo erst nach dem Vor- oder Rück- und Seitbeugen die Beine den Boden verlassen!) Aber auch für das Hang- und Stützdrehen um die Breitenaxe entscheidet der Oberleib die Richtung der Drehung, wenn auch die Beine zu der Drehung das meiste wirken sollten: man vergleiche z. B. den Vorwärts-Ueberschlag am Barren mit der Kreuzbiege vorwärts (bei Eiselen Reckstufe II. Nro. 21 unrichtig „Kreuzbiege rückwärts"), mit der Felge rücklings vorwärts, der Sitzwelle vorwärts u. s. w. Betrachtet man Theile solcher Breitendrehungen, wie sie z. B. bei den Aufschwüngen am Reck vorkommen, so hat man in unserer Turnsprache und auch Spieß (mit der ihm eigenthümlichen Betrachtungsart) einen Aufschwung z. B. ebenso genannt, wie die Drehung des dazu gehörigen Umschwunges, z. B. bei der Felge rückwärts heißt der gewöhnliche Felgaufschwung rückwärts, wenn auch die Beine nach vorn in die Höhe steigen (da es auf die Bewegung des Oberleibes ankömmt).

Spieß nennt die fortgesetzten Drehen um die Breitenaxe (bei Gleichdrehen!) „Welle", während unsere Turnschule die Bestimmung Jahns (S. 89) festhält. „Welle heißt jeder fortgesetzte Aufschwung aus dem Liegehang oder Abhang (d. h. Beinhang)" vergl. auch Lübeck S. 86, der aber die Anführung des „Abhanges" vernachläßigt und gegen den aufgestellten Benennungsgrund die schlechten Namen Rücken- und Brustwelle für Kreuzbiege und Speiche aufführt. Die Bauchwelle bei Eiselen (Reckstufe 4 Nro. 10. 11.) und Lübeck (S. 89, 7) verdankt ihre Umnamung aus Bauchfelge (Jahn S. 90) viel nur nachläßiger Aussprache. Man sehe auch die von Spieß (III. S. 258) aufgeführten Drehungen aus dem „Handstehen:" das Herabsenken aus dem „Abstande" überhaupt, wird natürlich nach den in der Bewegung ersten Leibesseiten sich bestimmen (vorwärts, wenn die Vorderseite sich der Erde nähert).

Bei dem Drehen um die Tiefenaxe des Leibes wird die Richtung der Drehung (rechts seitwärts und links seitwärts, nicht „Rechts und Links um", wie Spieß II. S. 25 angiebt!) wieder nach dem Oberleibe bestimmt, wenn dieser die Drehung beginnt (z. B. bei dem freien Seitüberschlag, bei dem Radschlagen, bei der Mühle seitwärts; bei dem Drehen im „Liegestand", dem Umkreisen in der Strecklage (vorlings oder rücklings) mit Händen und Füßen gleichzeitig). Spieß hat

ſicher auch das Drehen im Liegeſtand aufgeführt, wo die Axe der Drehung in den Armen und Schultern (oder in den Füßen) liegt (vgl. III. S. 260), alſo gleichgerichtet mit der eigentlichen Tiefenaxe. Die S. 261 aufgeführte Uebung Nro. 10, wo das Umkreiſen mit den Füßen im ſeitlings Liegenſtande geſchieht, die Axe in dem ſtützenden Arme liegt (alſo gleichgerichtet mit der Breitenaxe), gehört eben deßhalb nicht hieher. — Auch bei dieſem Drehen hat Spieß die Wörter Wende, Kehre, Kehrwende, Drehe zur Bezeichnung des Maßes der Drehungen gebraucht.

Nach der einleitenden Aufzählung der verſchiedenen Gliederthätigkeiten und der Beſchreibung der Zuſtände, in welchen die Freiübungen dargeſtellt werden ſollen, kommt jetzt Spieß auf die Uebungen ſelber, indem er, da aus dem Stehen ſich die andern Leibeszuſtände ableiten, zunächſt dieſen Grundzuſtand in Uebungen darſtellt. Aus der Grundſtellung (S. 47) oder Schlußſtellung leiten ſich die andern Stellungen (der Beine) ſo folgerecht ab, daß die Schlußſtellung oder Erſte Stellung aufgegeben wird durch Fußthätigkeiten (S. 48 die Art. II. z. B. Ferſenſtellung, Kantenſtellung), oder durch Beindrehhalten (S. 49 die Art. III.); ſodann folgen die Stellungen, wo nicht nur die Füße (wie bei III.), ſondern auch die Beine ihren Schluß aufgeben (S. 50, IV.) hierauf die Kniebeugſtellungen oder Hockſtellungen (S. 53. V.), ſo daß alſo die Stellungen der Beine, welche von der Grundſtellung abweichen, nach Fußgelenk-, Oberbeingelenk- und Kniegelenkthätigkeiten ſich beſtimmen, womit die Bedingungen zu allen möglichen Stellungen erſchöpft ſind, da ja auch ein Zuſammenwirken mehrerer dieſer Beinthätigkeiten zu zuſammengeſetzten Stellungen möglich iſt.

Die Uebungen der Glieder und Gelenke im Stehen (S. 56 bis 89) ſind eine Ausführung der eben mehr angedeuteten Gliederthätigkeiten. Müſſen unſere „Gelenkübungen“ gegen die Fülle der hier angegebenen Uebungen ſehr zurückſtehen, ſo vergeſſe man auch wiederum nicht, daß Spieß von der ganzen Turnlehre erinnert, es ſeien auch oft kleinliche, unweſentliche Uebungen aufgenommen worden. (Vergl. auch S. 10, III.)

Das Gehen, welches der von dem Stehen zunächſt abgeleitete Zuſtand für die Freiübungen iſt, wird eben deßhalb in ſo viel Gangarten zerfallen als man Steharten, Stellungen hat; demnach handelt Spieß zuerſt

I. Von dem Grundgang (S. 90).

II. Von den Gangarten nach den Fußgelenkthätigkeiten geordnet (S. 92).

III. Folgen die Gangarten in den Drehſtellungen.

IV. Die Gangarten in den Schrittstellungen (S. 93).
V. Das Hockgehen (S. 95).

Von den „Uebungen der Glieder und Gelenke im Gehen“ (S. 96—104) hat die Eiselen'sche Schule fast nur das „Stapeln“ auf dem Schwebebaum und das Vor- und Abrücken bei dem Fechten in Anwendung gebracht!!

Wie Spieß in den Freiübungen des Steigens nicht Erwähnung thun kann, da hier der ebene Boden die Stützfläche sein soll und in den „Stemmübungen“ (S. 54) es nur im Vorbeigehen anführt, so mag man den Verlust einer ausführlichen Beschreibung der Steigübungen um so mehr ertragen, da das Steigen eben nur ein Gehen auf schräger Stützfläche ist, die aber so steil werden kann, daß die aufstemmenden Beine allein den Leib nicht auf der Standfläche erhalten können (wie z. B. bei dem Steigen auf der Senkleiter). Auch bei dem Steigen können die möglichen Uebungen der Glieder und Gelenke leicht angeordnet werden; (die Eiselen'schen Turntafeln erwähnen das Steigen an der senkrechten Leiter nicht, welches doch besonders für die Turnbeschäftigung der frühen Altersstufen so sehr bildend ist und den Kleinen gleichsam mit jedem Schritte mehr die natürliche Furcht benimmt!)

Das Hüpfen (S. 105—109, und S. 110—133), das Springen (S. 134—37 und S. 138—142), das Laufen (S. 143—147 und S. 148 bis 151) sind wiederum so geordnet, daß die möglichen Stellungen der Beine, die Grundstellung, so wie die nach Fußgelenk- Oberbeingelenk- und Kniegelenkthätigkeiten geordneten andern Stellungen die Arten des Hüpfens, Springens und Laufens bestimmen. Zu jedem dieser Zustände fügt Spieß die möglichen Uebungen der Glieder und Gelenke mit weiser Einschränkuug oft nur in Andeutungen hinzu (vergl. z. B. die Handübungen im Hüpfen u. s. w.) — Das Drehen, welches mit allen genannten Zuständen verbunden werden kann und auch mit den Glieder- und Gelenkübungen in diesen Zuständen, folgt dann als Standdrehen (S. 152—158) beschrieben, als Gangdrehen (S. 158—162); das Hüpfdrehen (S. 162—165), das Springdrehen (S. 165—166, vergl. auch über den Zusatz des Drehens um die Breitenaxe, S. 29 der „Stemmübungen“), endlich das Laufdrehen (S. 166, 167). Alles dieß mehr in Andeutungen als in weitläuftiger Ausführung, so daß eine große Anzahl von Uebungen sich leicht bestimmen und einordnen ließe.

Man sieht also, daß die Freiübungen (gemäß ihrer Beschränkung, Stemmübungen auf ebenem Boden in den gewöhnlichsten Leibeszuständen auf den Füßen zu sein) nicht übersichtlicher, klarer und erschöpfender hätten geordnet werden können als in dieser ersten Schrift über eine so wesentliche Turnart, als es dieß Freiturnen (ohne Anwendung anderes Turnzeuges als den flachen Boden) eben ist. Führen wir hier noch an, daß

Spieß in den Freiübungen öfter darauf aufmerksam macht, alle Mitbewegungen als unfreie, nicht gewollte zu vermeiden; bei jeder Uebung, auch des Turnens an Geräthen, soll Bestimmtheit und in sich geschlossene Klarheit des Gewollten Ruhe geben und den Sieg des Geistes über den Leib als errungen darstellen.

Wollten wir alle der Eiselen'schen Schule unbekannte Freiübungen hier nun aufführen, wo wir es unternehmen Einzelnes aus den Freiübungen zur besonderen Beachtung hervorzuheben, so würden wir die meisten der Spieß'chen Freiübungen aufführen müssen. Wer demnach genauere Belehrung wünscht, wird natürlich am besten die Spieß'sche Schrift selbst angehen. Wir wollen hier noch einige einzelne Bemerkungen zu Einzelnheiten in den „Freiübungen" geben, indem wir nur einige der hervortretendsten neuen Uebungen anmerken. Wir geben jedesmal die Seite an, auf der die besprochene Stelle zu finden ist.

S. 47. „Einbeinig wird die Grunddarstellung dargestellt, indem das standfreie Bein auf viererlei Art den Stand (den beidbeinigen, als den ursprünglichen!) aufgeben kann: 1) indem es sich leidend verhält (nicht „aufstemmt"), so daß also bei dieser Art der einbeinigen Grundstellung dennoch beide Füße auf dem Boden sind, aber nur das eine stemmt (von der Leibeslast beschwert). Bei den drei andern einbeinigen Stellungsarten ist das standfreie Bein mit dem Fuße über dem Boden.

S. 48. 6 Kantenstellung auf den innern Fußkanten (durch Drehstemmen der Füße) in der Schlußstellung der Beine von geringem Werthe! Vergleiche auch die Kantenstellungen auf Theilen der äußern oder innern Fußkanten, z. B. (Ueb. 9) auf den äußern Ballenkanten. Auch mit ungleichem Stand der Füße (ein Fuß z. B. auf der äußern, der andere auf der innern Fußkante).

S. 49. Die Drehstellungen sind nach den Drehhalten der mit dem Beine drehenden Füße bezeichnet und zwar nach den Drehhalten der Füße nach Außen, und nach Innen, welche letztere Art für die Anwendung im gewöhnlichen Leben natürlich nicht geeignet ist. Die Turnkunst aber verlangt allseitige Uebung der Leibesmöglichkeiten! — Die Drehhalten, welche Spieß aufführt, sind: 1) zur halben Winkelstellung; 2) zur Winkelstellung (also rechtwinklig!); 3) zur großen Winkelstellung oder Tanzstellung; 4) zur Zwangstellung (gestreckten Winkel).

Diese Drehstellungen können natürlich auch mit den bei II. aufgeführten verbunden werden, z B. Zehenstand in der Tanzstellung, Außenkantenstand in der Winkelstellung u. s. f.

Diese Art der Stellung, wo nur ein Bein die Grundstellung verläßt zur Drehstellung, hat Spieß vielleicht deßhalb unerwähnt gelassen, weil er darin ein Drehen des Beines an sich erkannt.

S. 50. Spreizstellungen. Wie sollen bei den Schrittstellungen die Beine den Leib tragen? Ist nämlich nach dem Ausschreiten des Beines die Leibeslast auf beide Beine gleich vertheilt, so ist alsdann kein Unterschied der Vor- und Rückschrittstellung.

Auf S. 52 sind solche Spreizstellungen angegeben, „wobei kein eigentlicher Schritt gemacht wird, die Füße wohl zum Theil ihren Schluß, aber nicht ihre Berührung aufgeben", z. B. die Meßstellung, bei der die eine Ferse vor der Spitze des andern Fußes steht; zu vergleichen ist auch die Fußdeckstellung, wo bei Zehenstand beider Füße eine Fußsohle über dem Rist des andern Fußes ist. Siehe die andern Stellungen dieser Art Schiebstellung, gekreuzte Grundstellung u. s. w.) auf Seite 52 und 53.

S. 53. V. Hockstellungen, zunächst also in der Grundstellung zu üben, dann in Art II. (also z. B. im Zehenstand!) und in den Drehstellungen. Am schwersten sind die Hockstellungen in der Grundstellung (also im Sohlenstande) bei tiefer Kniebeughalte ohne Vorbeugen des Oberleibes. Für den Unterricht mag als Vorübung zu dem Sitzhocken im Zehenstande die tiefe Kniebeugung bei Sohlenstand des zu einer kleinen Schrittstellung vorgestellten Beines und Zehenstand des andern hier besonders angemerkt werden.

Zu den einbeinigen Hockstellungen füge man noch eine Hockstellung hinzu, bei der zwar beide Beine Stand haben, aber nur der eine Fuß auf der Erde, der andere auf der Wade des Standbeines (am besten beide Füße im Zehenstand bei nicht gedrehtem Verhalten der Beine). — Um hier gleich auf die andern Beinstemmarten Rücksicht zu nehmen, so kann bei Hockstellung des Standbeines das andere Bein auch kniestehen (Knieen) auf der Wade, oder sitzstehen (sitzen) auf dem Oberbeine des standfesten Beines.

Die einbeinigen Hockstellungen übe man auch bei Spreizhalten rückwärts (bis zum Anfußen) und mit Kniebeugen des standfreien Beines zum Anknieen. Auch kann man aus dem „Sitzhocken" ein Bein nach allen Spreizrichtungen hin zum Fersenstande fortstrecken.

Die Fechterstellung und der Fechterausfall sind auch von Spieß unter den Hockstellungen aufgeführt.

Seite 59 bemerkt Spieß in einer Anmerkung zu den Knieübungen im Stehen, daß alle Hockstellungen auch als Uebungen der Kniegelenke betrachtet und geübt werden können.

S. 57. 6 Fußklappen, dem Fußwippen gewissermaßen entgegengesetzt: Heben und Senken des Fußes mit Schwung, zur Fersenstellung und zurück zum Sohlenstand. Auch: zum Winkel, beidbeinig; Gleich- und Vor- und Nachklappend (vergl. S. 29, wo es unter Anderm heißt: „die Bewegungen beider Arme, welche gleichzeitig ausgeführt werden,

wobei aber die Bewegung des einen Gliedes vorangeht, die des andern nachfolgt!!"

S. 58. 3. Knieschwenken oder Unterbeinschwenken, auch Drehschwenken des Unterbeines. Das Oberbein ist wagrecht nach vorn gehoben, während das Unterbein in der Schwebe durch die senkrechte Ebene nach Außen und Innen, hin und her geschwungen wird, wobei das Oberbein in den Hüftgelenken mitdrehen muß." Es braucht aber die Halte des Oberbeines keine höhere zu sein, als daß die Ferse des drehenden Beines nicht gegen das Standbein schlägt. Auch in einer Hebhalte des Beines schräg nach vorn.

Uebrigens ist diese Uebung nur in so weit eine Kniegelenkübung als die Beughalte des Kniees dazu hilft, das Bein mit um so größerm Schwunge zu drehen in dem Oberbeingelenke.

S. 58. Kniekreisen oder Unterbeinkreisen. Das Unterbein bewegt sich in der Oberfläche eines Kegels, dessen Spitze im Kniegelenke liegt, durch Hebbeugen der Kniee, Drehschwenken des Unterbeines und Senkstrecken der Kniee.

Auch mit der Ergänzung, daß das Oberbein nicht wagrecht nach vorn gehoben zu sein braucht (vergl. Roller S. 103 unten).

S. 60 A. Senkelspreizen, b. schrägvorwärts rechts und links (mit dem rechten oder dem linken Bein); c. ebenso schrägrückwärts. Ist bisher noch nicht geübt, z. B. mit dem rechten Bein schräg vorwärts links zu spreizen, und doch wird es öfters gebraucht beim Schwingen (wie überhaupt als Einleitung zum Bogenspreizen nach Außen).

f. kreuzend vor dem Standbeine.

g. kreuzend hinter dem Standbeine.

S. 62 E. Beinschwenken. Rastlos aufeinanderfolgendes:

1) Vor- und Rückspreizen;
2) Seit- und Kreuzspreizen;
3) Schrägvor- oder Schrägrückwärtsspreizen (z. B. mit dem rechten Beine schrägvorwärtslinks (oder nach Innen) und schräg rückwärts rechts (nach Außen).

S. 63 F. Beinkreisen. Die fortgesetzte spreizende und schließende Bewegung des Beines um die Oberfläche eines Kegels, dessen Spitze im Hüftgelenke liegt.

S. 63. 3. Beinanziehen zum Stoß, mit Schwung Beinanreißen wie man oft das Anfersen fehlerhaft ausgeführt sieht. Das Heben des Beines, so daß der Fuß in senkrechter Linie nach dem Schenkel in die Höhe steigt, oder vielmehr, wie Spieß sagt, in einer „geraden Linie," es kann ja z. B. auch aus einer Spreizhalte das Bein so angezogen werden. Uebrigens sieht Spieß selber, daß „das Oberbein mitthätig ist im Hüftgelenke."

S. 64. 4. Beinstrecken zum Stoß, mit Schwung Beinstoßen. Die Rückkehr aus 3, also das Strecken in „gerader Linie." „Beinstöße erfolgen nach allen Richtungen hin. Stoßhalten fallen in ihrer Erscheinung mit den Spreizhalten zusammen und sind besonders zu üben bis zur möglichst wagrechten Lage des Beines. Kurzstoßen, wenn das stoßende Bein vor völliger Streckung immer wieder angezogen wird.

S. 64. 5. Beinanziehen zum Hieb mit Schwung Knieschnellen. S. 140 auch Knie(an)schnellen genannt, nicht zu verwechseln mit dem Knieschnellen bei den Knieübungen (S. 57. 2). S. 111 auch Knie(aus)schnellen genannt." „Die Bewegung des Oberbeines und Kniees nach dem Oberleibe, wobei das Unterbein angezogen wird und der Fuß des übenden Beines sich in einer Bogenlinie aufwärts bewegt." Bis zum Anknieen an der gleichnamigen Schulter. Ist also gleichsam ein Vorwärts-Spreizen mit absichtlichem Krümmen des Kniees. Auch schräg vorwärts zu üben; ebenso das Anfersen schräg, so daß z. B. von dem rechten Fuß die linke Gesäßbacke getroffen wird.

S. 65. 6. Beinstrecken zum Hieb, mit Schwung Beinhauen, die Rückkehr aus der vorigen Uebung.

Beinschlagen war das Schließen aus dem Spreizen mit Schwung.

Nach nur mäßigem Anziehen des Oberbeines auch mit vorwaltendem Unterbeinhauen zu üben.

Kurzhauen, „wenn das Bein vor völliger Streckung immer wieder zum Hieb anzieht (!)."

„Knieschnellen kann auch abwechselnd mit Beinstoßen dargestellt werden; ebenso Anziehen zum Hieb nach hinten [?Anfersen, also Anziehen des Unterbeines nach hinten und dann Heben des Oberbeines nach vorn?], mit Ausschnellen des Unterbeines vorwärts."

Stoßstampfen und Haustampfen nennt Spieß das Enden der Beinstöße und Hiebe auf dem Boden.

Es mag hier noch angemerkt sein, daß sich mehrere der genannten Uebungen der Beintheile zu zusammengesetztern Uebungen verbinden lassen, so z. B. Anfersen und wann das Bein zum Scheinstand gesunken ist, ohne Anhalt in der Bewegung Knieschnellen (oder Spreizen vorwärts; oder Unterbeinkreisen); Knieschnellen und nach dem Sinken des Beines Anfersen, Spreizen rückwärts; Knieschnellen schräg nach Außen und schräg Rückspreizen nach Innen, oder Schräg-Anfersen); Spreizen vorwärts und Anfersen, Spreizen rückwärts und Knieschnellen u. dergl. mehr. Sodann kann man in der Hebhalte des Oberbeines zum Winkel nach vorn auch außer dem von Spieß aufgeführten Drehschwenken noch Anfersen, Ausschnellen des Unterbeins, (auch mit Vorwärts-Spreizen zu verbinden), Knieschnellen (im gewöhnlichen Sinne) ausführen.

S. 67. 3. Rumpfschwenken). Rastlos aufeinanderfolgendes
a) Vor- und Rückbeugen;
b) Seitbeugen rechts und links;
c) Schrägvor- und Schrägrückbeugen.

S. 69 13. Schulterkreiseln „beidschultriges Kreiseln mit gleichzeitigem Vor- und Nachkreiseln, könnte man Schultermühle nennen;" auch mit Seitbeugen des Rumpfes.

S. 71. Bückstellung zum Winkel in der einbeinigen Grundstellung. Wird das standfreie gestreckte Bein rückwärts gehoben zur Rückspreizhalte im Winkel, so heißt diese Uebung Wagstehen; (gleichzeitig können auch die gestreckten Arme wagrecht vor den Kopf gehalten werden). Eine schöne nicht ganz leichte Uebung bei gestrecktem Standbein, besonders wegen des Waghaltens!

Dieß Wagstehen auch in der Bruststellung (Rückbeughalte und in der Seitbückstellung.

S. 72. folg. die von Spieß aufgeführten Armübungen können noch sehr zum Nutzen der Hantelübungen ausgebeutet werden!

S. 81. 3. Drehschwenken der Unterarme, vergl. das Drehschwenken des Unterbeines.

S. 81. 4. Unterarmkreisen oder Ellenbogenkreisen bei gesenkten und gehobenen Armen.

S. 82. 5. Armanziehen zum Stoß; mit Schwung Anreißen der Arme, die Hand bewegt sich in gerader Linie!

S. 82. 6. Armstrecken zum Stoß, mit Schwung Armstoßen (Speich-, Rist-, Kamm-Ellstöße nach den Drehhalten der Arme).

S. 85. 7. Armanziehen, mit Schwung Anreißen zum Hiebe, die Hand bewegt sich in einer Bogenlinie vor-, über, unter und neben die Schulter.

S. 85. 8. Armstrecken zum Hieb, mit Schwung Armhauen; unser Ausschnellen der Arme, geschieht bei uns meist nur in der Kammhalte des Armes und nur in wagrechter Lage des Armes.

S. 86. 9. Ausholen und Hauen mit Reiterhieb.

S. 86. 10. Stoßhauen; die hauende Bewegung, welche im Stoße endigt.

S. 87. 11. Stoßwurf; eine in einem Stoß ausgehende Wurfbewegung.

S. 87. 12. Kreishauen.

S. 90. 1. Grundgang.*)

---

*) Dr. Vögeli „die Leibesübungen. Zürich 1843." S. 37 führt auf: Gehen.
Auf beiden Zehenreihen; Auf beiden Absätzen;
„ der rechten Zehenreihe; „ dem rechten Absatz;
„ der linken Zehenreihe. „ dem linken Absatz.
Das Buch ist wirklich 1843 erschienen.

Seitwärts (rechts und links mit Kreuzschritten), denn Gehen soll heißen das gewöhnliche Gehen, nicht das Nachstellgehen! Die Kreuzschritte hiebei können mit abwechselndem Uebertreten über, hinter oder vor dem Standbein geschehen.

Schräg vorwärts (rechts und links } dabei der Oberleib unverdreht!
Schräg rückwärts „ „ „ }

Man lese die hier angeführten Geh- und Nachstellarten, an die unsere bisherige Turnkunst nicht einmal gedacht hat. Wenn auch mehrere dieser Gangarten „kleinlich" sind, so bringt doch ein Aufmerken auf alle Mittel, welche die Turnkunst zur Erreichung ihres Zweckes darzubieten im Stande ist, eine Erweiterung und Bereicherung auch der turnerischen Einsicht, die mit Dank aufgenommen zu werden verdient.

S. 93. IV. Gangarten in den Schrittstellungen für uns bisher unerhört und nur in dem Vor- und Abrücken bei dem Fechten gebraucht. Zu 4 kann man noch hinzufügen, „auch mit stets wechselnden Kreuzschrittstellungen." (Stetem Uebertreten) z. B. beim Steigen auf der geraden Leiter im Seitstande gegen die Sprossen.

S. 95. 4. Sitzhockgang, auch so, daß das schreitende Bein jedesmal gestreckt weiter gestellt wird und sich erst beugt, wenn es die Leibeslast zu tragen bekömmt.

S. 95. 6. Gang im Fechterausfall zu beachten, besonders bei weitem Ausfall! Auch so, daß man .5. Gang im Fechterstand oder Lager" hiemit verbindet, besonders in den einbeinigen Stellungen. Dieß Gehen wird besonders in einer Schrittstellung oder auch mit Nachstellen geübt, als eigentliches Gehen (mit stetem Weiterschreiten) kommt es auf den „Doppelschritt" beim Bajonettfechten hinaus.

Wir wollen noch eine ziemlich schwierige Uebung hier anführen: Hockgang (im Sitzhocken) mit abwechselndem Kreuzen der Beine (Uebertreten) auf den äußern Fußkanten (ähnlich ist Roller S. 223. 171 der Chinese).

S. 96. Uebungen der Glieder und Gelenke im Gehen; hieraus lassen sich noch viel Uebungen für den Schwebebaum und die gerade Leiter, wie schon angedeutet, entnehmen.

Wer sich über die neuen Namen wundert und vielleicht bloß deßhalb, weil sie neu und ungewöhnlich sind, der mag sich die Aufgabe stellen diese Uebungen besser als mit den von Spieß angewandten Zusammensetzungen zu bezeichnen, da sie doch einmal bezeichnet werden müssen. (Fußdrehgang Kniewippgang, Beinschwenkgang, Rumpfkreisgang, däucht mir, läßt sich aber so gut sagen und verstehen, als etwa dafür „Gehen mit Kniewippen," „Gehen mit Rumpfkreisen" und „Gehen und Wag- oder Schrägschwenken der Arme", Gehen und Vor- und Rückschultern."

S. 106. Das wechselbeinige Hüpfen von Ort geschieht auch,

ähnlich dem Nachstellen beim Gehen so, daß das eine Bein fortgesetzt vorhüpft, das andere ebenso nachhüpft.

S. 109. Hüpfen in der Fechterstellung, im Fechterausfall, besonders in einbeinigen Stellungen.

S. 111. 1. Hüpfen und Anfersen.

1) Beidbeiniges Hüpfen und Anfersen nur eines Beines, oder Doppelschlag.

2) einbeiniges Hüpfen und Anfersen; a) des hüpffreien Beines; b) Hinkschlag; c) Doppelschlag;

3) wechselbeiniges (Laufschlag oder als Scheinlauf auf der Stelle)

Seite 111. 2. Hüpfen und Knie(aus)schnellen ebenso. Auf dieselbe Weise ist auch zu üben: Hüpfen und Knieschnellen (Knie(an)schnellen) und Hüpfen und Spreizen. Auch übe man das Sitzhockhüpfen mit Ausschnellen der Kniee nach vorn zum flüchtigen Fersenstand, so wie das Grätschen im Sitzhockhüpfen. Auch kann man aus dem Sitzhockhüpfen zum Stehen in Zwangschrittstellungen wechseln, wie auch zu abwechselndem Wagstehen vorlings.

S. 113. Galopp(nach)hüpfen, das eine Bein schreitet gestreckt vor, das andere hüpft kniewippend nach

S. 113. Galopp(vor)hüpfen umgekehrt.

S. 114. 2. Hüpfen und Senkelspreizen; 2) einbeiniges Hüpfen und Spreizen a) des hüpffreien Beines; b) Spreizen beider Beine (grätschen am besten). Bei der Nro. 1 dem beidbeinigen Hüpfen ist das Spreizen mit einem Beine ausgelassen worden.

S. 115. 3. Hüpfen und Senkelschlagen a. beidbeiniges Hüpfen und Doppelschlagen aus dem Grätschen, auch zu einer Kreuzschrittstellung (D), oder auch zum Niederfallen in eine Grätschstellung (indem nach dem Zusammenschlagen das Grätschen wiederholt wird).

Beidbeiniges Hüpfen und Doppelschlagen zum Einfachen (zweifachen und mehr), Kreuzschlag im Fliegen (entrechats).

S. 115 i. Beidbeiniges Hüpfen und Doppelschlagen aus dem Grätschen, wobei nach dem Doppelschlagen ein Kreuzschlagen nur eines Beines (vor oder hinter dem Standbeine); die Doppelschläge unterbricht. Das Kreuzschlagen des einen Beines soll aber auch im Fliegen dargestellt werden, zum Wetzhüpfen.

Wechselbeiniges Hüpfen und Senkelschlagen zum Zweischlag, Dreischlag s. S. 118 und 19.

Hüpfen mit Bogenspreizen wird auch bei Wechselstehen in den Kreuzschrittstellungen zu dem Wieghüpfen S. 122 (bei uns „Baskensprung") gebraucht, „wodurch sich der Leib nach den Seiten bewegend hin und her wiegt." S. auch noch die angeführten Arten dieses

Wieghüpfens. Eine ähnliche Hüpfart, wo aber nur das eine Bein immer bogenspreizt, ist S. 123 fg. beschrieben.

S. 128. Hüpfen und Rumpfwippen. Wenn die Füße nach dem Fliegen die Erde berühren das Rumpfbeugen, das Rumpfstrecken während des Auffliegens. Das Umgekehrte ist auch möglich, aber nicht so gut und findet am besten seine Anwendung bei dem „Ueberdrehen um die Breitenaxe;" auch übe man folgende zusammengesetzte Sitzhockübung: bei jedem Hupf vorwärts Rumpfbeugen vorwärts bei Strecken der Beine bis zum Anstirnen an den mit den Händen erfaßten Beinen (und Rückkehr zum Sitzhocken).

S. 144. Knöchelhoch, Wadenhoch, Kniehoch sind die Höhen-Maße der bei dem Laufen vorkommenden Hüpfe und Sprünge.

S. 144. 2. Nachstellen im Grundlauf „Nachstelllauf wird auch Galopplauf genannt." S. 145.

S. 147. IV. Laufarten in den Schrittstellungen.

S. 147. 4. 5. Laufen im Fechterstand; im Fechterausfall.

S. 149. 1. Laufspreizen (im Senkel) unser Springlauf (Spieß Springlauf S. 143 ist etwas ganz Anderes).

S. 149. 3. Laufspreizen und Schlagen (im Bogen).

S. 149. 4. Laufen und Kreuzschwenken (vor dem laufenden Beine) des je lauffreien Beines, oder „Lauffreuzschwenken."

S. 149. 5. Laufanreißen, um eine Stufe leichter als das Lauf-(an)schnellen (unser Laufschnellen), welches Spieß ausgelassen hat.

S. 152. Drehen in der Kreuzschrittstellung; hier nur ist eine ganze Drehe um die Längenaxe im Stehen auf beiden Füßen möglich.

S. 153. Das Kreuzzwirbeln*) und forthüpfen (oder fortspringen) aus der Kreuzschrittstellung links (linkes Bein vor dem rechten) wird zur Drehe rechts (d. h. also rechte Schulter nach hinten: mehr Schwung gibt die Drehung links vorwärts) gedreht, also zur Kreuzschrittstellung rechts: das rechte Bein spreizt (vorwärts, seitwärts rc.), Abstoß links und Niedersprung zur Kreuzschrittstellung links, einen Hupf oder Sprung von dem ersten Orte entfernt, u. s. f. Also ein Drehen im Stande vereint mit Hüpfen: wie auch das bloße Stehen in das Hüpfen übergehen kann.

Kreuzwirbeln rechts soll dieß beschriebene nach der Drehrichtung heißen. Auch mit Hauteln! Man vergleiche über diesen ganzen Abschnitt auch die Drehungen, welche Roller beschreibt (a. a. Orten z. B. S. 209 pirouette comique, S. 210, Nro. 143 und dgl.)

S. 161. Spreizzwirbeln auf dem Topf im Gange; Topf heißt Kreisel, (s. Frisch, S. 377, II.) Die Uebung selber ist so: das

---

*) Zwirbeln sollicitare, augere, vexare, exagitare, Spaten S. 2661.

Bein, welches weiterschreiten soll, also einen Vor-, Rück-, Seit- oder Schrägschritt macht, schwingt sich spreizend (bis zum Winkel!) und hilft zu der drehenden Bewegung des Leibes mit, die auf den Zehen (!) des andern Fußes geschieht, und wird erst nach vollendeter Drehe (oder mehreren Drehungen, wie eine Kreisel thut!), nach eingetretener Ruhe zum Schritte gesenkt.

S. 166. V. Drehen im Laufen, eigenthümliche Uebungen ergeben sich hier: einige hat unser Rundlauf uns schon finden lassen.

Zu den Drehübungen im Springen wäre also (nach III. S. 29) das Drehen um die Breiten- und Tiefenaxe des Leibes noch hinzuzufügen. Die beste muthgebende Vorübung für diese nicht so sehr schweren Luftsprünge ist das Kopfübern vorwärts aus dem Sitzhocken (auf weichem Boden). Archange Tuccaro führt auch mehrere Ueberschläge nach einem Anlaufe mit Abstoß eines Fußes an (wie er es nennt à pieds impars), wozu auf p. 73 eine uns ungewöhnliche Art angegeben wird: man läuft und faßt den rechten Fuß

C auf A, dann springt man hinkend mit demselben rechten Fuß auf B (1′ weit) und setzt

B dann den linken Fuß zum eigentlichen Auffsprunge auf C (während des cloche-pied des rechten Fußes geht

A. natürlich das linke Bein nach vorn): auch zum rückwärts Ueberschlagen angewendet! Sodann führt er auch Ueberschläge von einer schräg gegen eine Mauer gestellten »table« auf, (wozu wir unser Sturmlaufbrett nutzen können), z. B. mit Anlauf und Auffassen eines Fußes Ueberschlagen rückwärts (p. 144 b.); s. auch »le saut du chat de course sur la table« p. 147.), p. 131 (133!) ist auch ein saut du chat, aber ausgeführt au siège et au banc. Sogar einen saut du Lyon finden wir S. 132 (134),*) der durchaus unser Todtenriesensprung ist und so ausgeführt wird, daß über eine Art Feldstuhl, der vor einer von zwei Sitzenden gehaltenen Bank steht (und zwar 3 große Schritte von dem Stuhle entfernt „mehr oder weniger selon la plus grande ou moindre disposition du sauteur" S. 131) die Hände hinüber auf die Bank gesetzt werden und so der Ueberschlag vorwärts geschieht. Die sauts tournes oder voltes, wo kein Ueberschlagen gemacht wird, sondern der Leib während des Fliegens in hockender Stellung drehend mit Schwung der Arme einen großen Halbkreis bis zum Niederfallen beschreibt, mag man auch berücksichtigen. Für einen ziemlich

*) S. 81 steht ein saut du singe. Man sieht also, unser „Katzensprung, Affensprung" rc sind schon alte Kunstwörter.

schweren Luftsprung kann man übrigens den Ueberschlag vorlings mit Anlauf rückwärts halten, z. B. ins Wasser hinein, wogegen derselbe Sprung aus dem Stande leichter erscheint (freilich nicht so, wie Tuccaro ihn auch verlangt mit dem Rücken «à la muraille» p. 130b. Den Sprung selbst nennt er le saut en arrière eslaucé en avant.)

Da wir nun einmal von Tuccaro sprechen, so wollen wir noch anführen, was Blatt 26 von einem gewissen Aroldur steht, der ein sehr kleiner Mensch war und doch schneller lief als das beste Pferd. Er soll dieß folgendermaßen gemacht haben: er nahm 2 Stöcke (bastons; doch wohl Krücken) unter die Achseln, und stützte sich darauf «en telle sorte, que prenant l'on et l'autre par le milieu de chacune main, courant de saut en saut, et s'es lançant continuellement, sembloit qu'il volast, avançant alternativement ses deux bastons et ses deux pieds, à la façon d'un animal à quatre pieds.» Man versuche es nach.

Mit meinem Worte noch mag es erlaubt sein, hier zu fragen, ob man bei dem Reigen nicht ziemlich die Hauptbewegungen des Schwenkens der einzelnen Laufreihen erschöpfend so benennen könnte, daß man z. B. bei vier Reihen die Mitte zwischen den beiden Innenreihen bloß so bezeichnete und wieder je zwischen den beiden Reihen rechts und links eine für diese zwei Reihen besondere Mitte annehmen könnte, so daß also die einfachsten Bewegungen etwa diese wären:

1) In Einzelreihen — rechtsschwenkt!*)
2) Aus der Mitte — schwenkt.
3) Nach der Mitte — schwenkt.
4) Je aus der Mitte — schwenkt.
5) Je nach der Mitte — schwenkt.

Daß bei gehöriger Entfernung der Laufreihen auch von jeder Reihe eine Schwenke im Laufe ausgeführt werden kann („zur Schwenke rechts (links) schwenkt!) mag hier noch angemerkt stehen.

So viel von Spieß' Freiübungen; über die Schlußbemerkung S. 167 haben wir schon oben das Nöthige bemerkt. Wir werden uns, indem wir der Turnlehre folgen, zu dem zweiten Theil derselben dem „Turnen in den Hangübungen.

„Turnen in den Hangübungen."

Den Unterschied des Hanges von den Stützübungen hat bisher noch kein Turnschriftsteller angegeben, ebenso wenig als eine Beschreibung

*) Genau soldatisch müßte es wohl heißen „— vorne zweimal rechts schwenkt — marsch, marsch!" (d. h. Trab).

der Zustände des Stehens und Gehens vor Spieß in den Turnbüchern zu finden war, man begnügte sich mit dem Wohl-schon-verstanden-werden. Und doch hätte eine genaue Betrachtung des Hanges und Stützes leicht zu einer Unterscheidung führen können, wenn man z. B. bei dem Unterarmhang bemerkte, wie die Arme in den Ellenbogengelenken sich biegen mußten und in der Biegung mit Absicht festgehalten werden, ein Aufgeben der Biegung (also Streckung) auch das Aufgeben des Hanges zu Folge hat; hingegen wie bei dem Unterarmstütz (z. B. am Reck) das gebogene Verhalten der Arme in der Weise aufrecht erhalten werden muß, daß durch Gegendrücken der Unterarme, durch Stemmen derselben die Biegung nicht zunimmt und wie ein Aufgeben des Stemmens der Arme, des Gegenstrebens- und Streckens derselben auch den Stütz aufhebt, so konnte man aus dieser Betrachtung schon entnehmen, was Spieß für das Hangen und Stemmen im Allgemeinen gelehrt hat.

Also Hangen „der Zustand des Leibes, wobei derselbe durch Beugkraft einzelner oder mehrerer Leibestheile an einer Stützfläche oder an mehrern Stützflächen schwebend gehalten wird“ (S. 14 der „Hangübungen“), da alles Hangen eine über den Boden erhabene zweite Unterstützungsfläche voraussetzt, so wäre es zu einer Aufstellung eines gegliederten Ganzen der Hangübungen nöthig, alle Beugungen, deren der menschliche Leib fähig ist, zu achten, damit eine Erschöpfung aller Hangesmöglichkeiten und Mittel zu allseitiger Bildung der Hangkraft des Leibes und seiner Glieder gefunden würden.

So unterscheidet denn Spieß als Haupthanggattungen (S. 14) 1) das Armhangen; 2) Kopfhangen; 3) Rumpfhangen; 4) Beinhangen, von denen die erste, die ursprüngliche Hangart bedeuten kann, da die Arme vor allen andern Gliedern dazu berufen sind, die über dem Stehenden, Liegenden oder Sitzenden erhabene Hangfläche zu ergreifen, wenn diese Zustände gegen das Hangen aufgegeben werden sollen (vergl. S. 15); zugleich ist sie für die Hangübungen gemäß der vorzüglichen Beugungsfähigkeit der Arme die wichtigste Hangart und umfaßt als Unterarten das Handhangen (S. 45—129), das Handgelenkhangen (S. 131—135), Unterarmhangen (S. 136—146) und Oberarmhangen (S. 147—152), gemäß dem Beugen der Finger, der Hand-, Ellenbogen- und Oberarmgelenke. Die Beugkraft des ganzen Armes in seinen Theilen kann aber auch den Leib im Hange halten, das ist der ganze Armhang (S. 154), „wobei die Hände, Unter- und Oberarme gleichzeitig Hangthätigkeit ausüben, mittelst „Umarmen“, bei Mitthätigkeit des obern Rumpfes (vergl. auch den ganzen Beinhang).

Steigt so also von den Händen, dem höchsten Theile der hochgestreckten, die tragende Fläche erfassenden Arme die Ausübung der Hangthätigkeit bis zu den Oberarmen herab, so hat Spieß der Ordnung des Lei-

des folgend bei der Betrachtung der andern hangfähigen Leibestheile, zunächst das Kopfhangen (S. 156) beschrieben und dann das Rumpfhangen S. 158. Hierauf folget in naturgemäßem Fortschreiten von den Beinhangarten zunächst das Oberbeinhangen S. 160, sodann das Unterbeinhangen S. 162 und Fußhangen (S. 181), und dem „ganzen Armhang“ entsprechend, der „ganze Beinhang“ (198), so daß also die Hangthätigkeit des ganzen Leibes in allen seinen Theilen in einer geordneten Betrachtung, wie sie Spieß zuerst unternommen hat, allseitige Uebung findet.

Um organisch die Hangübungen darzustellen, war es nöthig, bei jeder Hangart, so wie bei dem Stehen, einen einfachsten Zustand des jedesmaligen Hanges, einen Grundhang aufzufassen, aus dem sich sowohl die Uebungen im Hange auf der Stelle, als auch das Fortbewegen im Hange, das Hangeln u. s. w. ordnungsvoll ableiten ließe: denn wie die andern Zustände in den Freiübungen sich aus dem Stehen ableiten, so sind auch die dem Gehen und Hüpfen entsprechenden Zustände des Hanges (von denen die bisherige Turnsprache mit den Namen Hangeln und Hangeln gleichhandig spricht) von der Art, daß das Hangen der Grundzustand ist, welcher wie aufgegeben wird und nur auf eine Zeit unterbrochen bei dem Hangzustande, welcher dem „Hüpfen“ in den Freiübungen gegenübersteht.

Die beiden einfachsten Zustände im Hangen, das Hangen und Hangeln, beschreibt Spieß S. 18—21, wobei der Wechselhang nicht unpassend Scheinhangeln genannt ist. Die beiden zum Armhangeln nothwendigen Armhänge sind: „der einarmige Spannhang*), wobei der hangfreie Arm spannend gehoben bleibt, und der beidarmige Spann-

---

*) Diesen Ausdruck hat Spieß auch für die Stützübungen: von den Beinen hat er natürlich das Wort „schreiten in Schrittstellungen“ beibehalten, obwohl bei Weber a. a. O. zu lesen ist „Spannweite der Beine,“ überspannen von den Beinen u. s. w., z. B. S. 57. Daß es aber auch von den Armen gesagt wird, weiß Jeder aus dem Bürger'schen Liede. Demnach nennt also Spieß diejenigen Hänge, in denen nicht dieselbe Entfernung der Arme von einander ist als bei ihrem gesenkten Herabhangen, wo also die Arme von einander gespannt werden, Spannhänge, und ebenso führt er Spannstütze auf, welche Arten des Hanges man natürlich bezeichnen mußte, wenn man in wissenschaftlicher Erforschung der Turnkunst auch die Uebungen ordnen und erschöpfen wollte. Bei der Eiselen'schen Tafel der Streckschaukelübungen kommt für die Entfernung eines Armes von der ursprünglichen Weite mit dem andern Arm der Namen „Armausbreiten“ vor, wenn die Uebung im Stütz geschieht; wenn im Hang, Armabstrecken. Wollte man nun zur Bezeichnung solcher Hänge oder Stütze, wo die Arme nicht in Leibesbreite von einander sind, Namen gebrauchen, wie „Armabstreckhänge“ oder „Armausbreitstütze“ so könnte man das, wenn auch nicht „chinesisch“ nennen, so doch den Namen Spannhänge und Spannstütze wohl nicht vorziehen!

hang, wobei der spannende Arm zur Spanne greift." (Man vergl. den Schritt der Beine und die Spanne der Arme!) Dem Nachstellen beim Gehen entspricht das Nachgreifhangeln (S. 70). Die Richtungen des Hangelns sind (an wagrechten Hangflächen) dieselben wie beim Gehen (in Bogenlinien, z. B. am „Hangelreck"): an schrägen oder senkrechten Hangflächen nennt der turnerische Sprachgebrauch das Hangeln Klimmen (s. das Genauere unten!): das Klimmen so wie das Klettern (Hangeln auf und abwärts mit Hülfe des Beinschlusses) führt Spieß (S. 201—211 und S. 212—219) in eigenen Abschnitten auf.

Wenn wir nun die dem Hüpfen entsprechende Gangart „Hangeln gleichhandig" und „Klimmen gleichhandig" (Ruckklimmen Jahn S. 112) nennen, so genügt diese Bezeichnung einer genauen Betrachtung des fraglichen Hangzustandes nicht, da bei ihm ebenso der Leib zum Fliegen kömmt wie bei dem Hüpfen, während bei dem Hangeln die haltenden Leibestheile, wenn auch in abwechselnd eingliedrigem Hange, das Geräth stets erfaßt halten. Hanghüpfen darf man diesen Hangzustand nicht nennen, da bei seiner Darstellung, z. B. in Armhängen der Leib durch „schwunghaftes Ziehklimmen" (d. h. Beugen der nicht haltenden Leibestheile), welches so stark wirken muß, daß die Schwerkraft des Leibes durch dasselbe überwogen wird, von der nicht ausweichenden Hangfläche emporgeschnellt wird.

Spieß nennt das „schwunghafte Ziehklimmen" gut Zuckklimmen und das Aufgeben des Hanges von den haltenden Armen Abhurten der Arme; und wegen des Zuckklimmens eben diesen dritten Hangzustand Zuckhangen (S. 22 „die Benennung dieser Uebung ist hergeleitet von der dabei erforderlichen Grundthätigkeit der Arme, dem raschen (aufeinanderfolgenden) Ziehen (der Leibeslast in die Höhe), d. h. Zucken." Das Zuckhangen geschieht an Ort, das Zuckhangeln von Ort; ebenso dem „Klimmen" gegenüberstehend „Zuckklimmen"*) (nicht mit dem „schwunghaften Ziehklimmen und Zuckklimmen" zu verwechseln!).

Einen dem Laufen entsprechenden Hangzustand giebt es nicht, da das eingliedrige Zuckhangen nicht füglich darstellbar ist (eher noch im Ellenbogenhange als Handhange, da selbst das einhandige Ziehklimmen sehr schwer ist!).

Werfen wir hier noch einen vergleichenden Blick auf die Zustände des Stützes, zu welcher Vergleichung auch in Bezug auf die besondere Anordnung dieser beiden Turnarten Spieß seine Leser Behufs bessern Ver-

---

*) Spieß sagt auch, daß wenn man das Entrücken des Leibes aus dem Hange, besonders von Ort, im Auge hat, die Uebungen des Zuckhangens „Ruckhangen oderhangeln heiße und Ruck die Entfernung, welche der „zuckhangelnde Leib von einem Anhang zum andern durchmißt." Abzucken und Anzucken nennt Spieß das Aufgeben und Wiederherstellen des Hanges, entsprechend dem Auf- und Niedersprunge.



ständnisses der Turnlehre öfter auffordert, so entspricht dem Hang und Hangeln einfach und schön der „Stütz“ und das „Stützeln“ (also ebenfalls auch auf- und abwärts als Stützsteigen); dem „Zuckhangen“ entspricht das Stützhüpfen (hier wird der Leib durch eigentliches Beugen und Strecken aufgeschnellt, darum auch die Benennung Hüpfen hier ganz richtig ist). Ein Stützlaufen ist ebenfalls wie ein Hanglaufen nicht darstellbar.

Wie bei den Freiübungen mit dem Stehen, Gehen, Hüpfen, Springen und Laufen das Drehen verbunden werden konnte, so kann auch im Hangen, Hangeln, Zuckhangen- und hangeln gedreht werden, aber auch, was beim Stehen und den abgeleiteten Zuständen nicht darstellbar war, weil die Beine selbst bei dem Springen und Laufen nur auf eine kurze Zeit standfrei sind, ein Schwingen des Leibes hin und her stattfinden, so daß man nicht nur während des Hanges, sondern auch im Hangeln und Zuckhangen schwingen (wippen) kann, ebenso wie im Stütz, Stützeln und Stützhüpfen.

Demnach hat Spieß sowohl das Hangschwingen als auch das Hangdrehen je bei den entschiedenen Hanggattungen abgesondert dargestellt, und wie wir glauben eine um so größere Uebersichtlichkeit in der Darstellung der Uebungen gewonnen.

Das Hangschwingen (S. 23) im Handhang bei gestreckten Armen, indem die „Schwungbewegung von der abwechselnd mit Schwungbeugenden und streckenden Bewegung der untern Glieder ausgeht, und sich in aufsteigender Richtung den obern Gliedern mittheilt und sich alsbald des ganzen Leibes bemächtigt,“ also z. B. Kegelschwingen rückwärts und vorwärts, seitwärts rechts und links u. s. f.)*)

Auch im Abhang an den Beinen**) kann geschwungen werden, wo die Bewegung von den obern Gliedern (Arm und Kopf, auch Rumpfbeugen und strecken kann helfen) ausgeht: im Liegehang an den Armen und Beinen (nach Spieß giebt es auch Liegehänge bloß an den Armen, wie z. B. bei den Wagen am Reck und Barren im Rücklingshang) geht bei dem Schwingen die Bewegung „vom Rumpf aus (?) und theilt sich gleichmäßig den obern und untern Glieder mit.“ Wie auch im „An-

*) Das Querwippen, um diese turnunterrichtliche Bemerkung hier anzuführen, läßt sich am besten und schnellsten erlernen, wenn man vorschreibt, aus dem ruhigen Hang oder Stütz beide Beine rückspreizend zu heben und das Vorspreizen nur eine Folge des Rückspreizens sein zu lassen! Wird so das Rückheben der Beine zur Absicht des Beinschwingens, so mag man auch die Wende am Barren, die dann ganz leicht ist, früher erlernen lassen als die Kehre, um das falsche Vorschwingen der Beine mit Absicht zu verhüten.

**) Spieß (S 16. II) folgt der Eiselen'schen Erweiterung der Bedeutung des Abhanges, da bei Jahn der Abhang nur an den Beinen geschieht.

hange“ das Schwingen von der Bewegung der obern Glieder ausgehen kann, wird unten angeführt werden.

Der schwingende Leib kann in senkrechten Ebenen sich bewegen 2) um die Oberfläche eines Kegels, dessen Spitze in der Hangfläche liegt, zum Trichter *), 3) zur Schnecke um eine Schneckenebene, 4) um die Oberfläche einer Welle (Cylinder). Das Hangen, Hangeln, Zuckhangen- oder hangeln, zu dem das Schwingen hinzukommt, heißt Schwunghangen, Schwunghangeln, Schwungzuckhangen oder- hangeln. „Hangschwingen heißt die Uebung, wenn mehr die besondere Art des Schwingens, Schwunghangen, wenn mehr die besondere Art des Hangens bezeichnet werden soll.“

Als V. Zustand der Hangübungen führt Spieß das Hangdrehen (S. 25) auf, und zwar zerfällt es in Beziehung auf die Axen, um welche sich der hangende Leib drehen kann, in ein Drehen rechts und links.

1) Um die Längenaxe des Leibes „rechts und links um“ (oder genau: rechts vorwärts oder rechts rückwärts; links vorwärts und links-rückwärts).
2) Um die Breitenaxe des Leibes, vorwärts und rückwärts.
3) Um die Tiefenaxe des Leibes „rechts und links um“ (? „seitwärts rechts“ und „seitwärts links“ s. oben).

Geschieht das fortgesetzte Drehen in der gleichen Richtung, so heißt es „Gleichdrehen“ oder Walzdrehen (nach unserm „Walzen“ bei den Rundlaufübungen); Gegendrehen aber, wenn entgegengesetzte Drehungen stets abwechseln, (z. B. bei dem Hangeln mit Zwiegriff am Reck mit halben Drehungen (Kehren).

Das Drehen um die Breitenaxe (bei uns Ueberschlagen, Kopfübern, Luftspringen, Umschwinge) nennt Spieß „seiner entsprechenden Bezeichnung wegen Ueberdrehen“, „Welle“ heißt jedes in gleicher Richtung fortgesetzte Ueberdrehen mit Schwung um die Breitenaxe (s. hierüber oben); aber auch gegendrehend kann das Ueberdrehen geschehen abwechselnd vorwärts und rückwärts.

Das Ueberdrehen „erfolgt ohne und mit Schwung als Ueberhebe und Ueberschwung.“ Das Drehen um die Tiefenaxe geschieht gegendrehend und gleichdrehend als „Welle“ aber nur in einem Schwebeabhang an den Händen (Mühle seitwärts). Das Gegendrehen in dieser Drehart soll nur bei dieser Mühle „mit Schwung“ möglich sein. Es ist dieß nicht richtig, s. unten die Bemerkung zu S. 179.

„Bei einigen Uebungen kann auch gleichzeitig oder aufeinanderfolgend um Breitenaxe und Längenaxe (auch in umgekehrter Ordnung) gedreht werden.“

* Von Euler „Eiermachen“ genannt!!

Hangen, Hangeln, Zuckhangen= oder hangeln, Hangschwingen kann auch mit Drehen dargestellt werden (als Drehhangen, Drehhangeln u. s. w. Drehhangschwingen). —

Da die Arme wie bemerkt am fähigsten vor den andern Leibestheilen zur Ausübung des Hanges sind und wiederum von den Armtheilen die Hände an umgreifbaren Hangflächen am geschicktesten den Leib im Hange halten können, mithin auch der Hang an den Händen für die angewandte Turnkunst eine größere Bedeutung hat, als die andern Hangarten, so hat ihm Spieß den größern Raum und die erste Stelle in seiner Darstellung bestimmt, und in ihm, wie bei den andern Arten, als Grundhang denjenigen Hang bezeichnet, aus dem sich am einfachsten und ersichtlichsten die andern Hangarten dieser Gattung und die in dem jedesmaligen Hange möglichen Uebungen der Glieder und Gelenke darstellen lassen. Daß bei dem Armhang die über dem Turner befindlichen Geräthe nach einem Heben der Arme nur erfaßt werden können, ist schon oben bemerkt. Hangen nun die Arme, ihrer Schwere überlassen, an dem Leibe herab, so ist die Richtung der Daumen mehr nach Innen zu, der Armhang, wenn wir uns der Fechtsprache bedienen wollen, in der Hochristlage; soll also der Grundhang an den Händen dargestellt werden, so muß man die Arme in dieser Hochristhalte haben und zwar nach vorn*) und dabei in der gleichen Entfernung der Hände von einander wie bei dem ruhigen Herabhangen der Arme. Das Geräth hiezu kann z. B. der Rundlauf oder die Streckschaukel sein; die leichte Krümmung, die der Arm in dem Ellenbogen hatte bei dem Herabhangen, wird natürlich verschwinden, wenn der Leib hangend schwebt, wobei also nur die Beugkraft der Hände den Leib hält, während die Muskeln des Oberarms und die Brustmuskeln gleichsam wie Stricke gegen die Last des Leibes gegenwirken.

Ist also bei diesem Grundhang an den Händen der Arm und so zu sagen auch das Handgelenk gestreckt, so beschreibt Spieß, in Rücksicht auf die Art II. der Stellungen in den Freiübungen ferner die Hangart an den Händen, wo die Handgelenke sich beugen, S. 47 (z. B. im Hange an schrägen Hangflächen); III. diejenigen Hangarten, wo durch Drehen der Arme (sowohl der Unter= als Oberarme, da der Unterarm auch allein drehen kann, man sehe Eiselens Hiebfechten S. 19) und in Folge davon der Hände, der Grundhang, wo die Arme nicht gedreht, sondern in der ursprünglichen Haltung sind, aufgegeben wird S. 49 (siehe III. bei den Freiübungen), IV. die Spannhänge (S. 52), welche den Schrittstellungen entsprechen, wo also die Arme nicht mehr in der

*) Der Hang mit Rückhalten der Arme wäre natürlich nicht als Grundhang zu bezeichnen, obwohl es auch für diese Hangart einen Grundhang giebt.

Leibesbreite sind, sondern eine größere (oder geringere!) Spannung haben (man vergl. die Meßstellung, Freiübungen S. 52), zuletzt V., in Entsprechung zu den Hockstellungen folgen diejenigen Hangarten, in denen der Grundhang dadurch aufgegeben wird, daß die Arme nicht in den Ellenbogen und Oberarmgelenken gestreckt bleiben, sondern mittelst des Ziehbeugens (oder Ziehklimmens) der Arme der nach oben sich bewegende Leib höher in der Schwebe gehalten bleibt. Diese Hangarten heißen Klimmhangarten.

Die Uebungen der Glieder und Gelenke im Handhangen und zwar in den fünf Arten desselben kann man nach den Freiübungen leicht selber finden und zusammenstellen (S. 61—68, welche letztere Seite noch zu beachtende Bemerkungen enthält).

Ebenso handelt nun Spieß die Uebungen im Hangeln ab, also Hangeln im Grundhang, II. in den Handbeughängen, III. in den Armdrehhangarten, IV. in den Arten des Hangens mit Spannen der Arme, V. in den Klimmhangarten (von Seite 69—82, von da bis 88 die Uebungen der Glieder und Gelenke im Hangeln); ebenso wird das Zuckhangen- und hangeln nach den fünf Arten des Hangens geordnet beschrieben; (S. 89—100, die Gliederübungen dazu S. 101—106); so sind also die einfachen Hangzustände für den Handhang erschöpft bis auf das zu allen Haugübungen leicht hinzutretende Schwingen und Drehen, von welchen Leibesthätigkeiten zuerst das Schwingen im Hange angeführt wird als „Schwunghangen im Handhang" (S. 107—109), dann das Schwunghangeln (S. 109—111) und das Schwung-Zuckhangen- und hangeln (S. 111—113); alsdann folgt das Drehen im Handhange als Drehhangen (S. 114—117), das Drehhangeln (S. 117—120), Drehzuckhangen (und Hangeln) (120—122) um die Längenaxe des Leibes; dasselbe um die Breitenaxe des Leibes (im Hange S. 123—127; im Hangeln 127—128; im Zuckhangen (und Hangeln) S. 129); auch sind von Spieß die Uebungen im Hange, wo Schwingen und Drehen verbunden ist (wie z. B. bei der Hangkehre mit Wippen am Reck, dem „Unband" an dem Rundlauf u. s. w.), bei dem Drehen im Hange mit aufgeführt (S. 116—23).

Spieß macht hier beim Schluß des Handhangens darauf aufmerksam, daß die Zusammensetzung dieser Hangart an den Händen mit den andern Arten bei diesen bemerkt werden sollten (S. 129 unten folgd.)

Als zweite Art des Armhangs folgt das Handgelenkhangen und die Uebungen in demselben, wo durch Beugkraft der Hand im Handgelenke, und zwar am geschicktesten durch Kammbeugen (durch welches die Kammseite der Hand sich dem Unterarme nähert), entweder bei Strecken der Finger, oder Haltung der Hand zur Faust der Leib im Hang

gehalten wird;*) auch andere Handbeugarten können geübt werden, wenn eine Hand den gewöhnlichen Handhang hat (z. B. an der Klimmleiter: ein Arm Handgelenkhang mit Ellbeugen, auf der nächsthöhern Sproße gewöhnlicher Handhang des andern Armes u. s. w.)

Auch hier hat Spieß das Handgelenkhangen in den vier Arten (man vergl. das Handhangen) kurz durchgeführt (S. 132—133), sodann das Hangeln in dieser Hangart (S. 134), u. f. S. 135 das Zuckhangen- und hangeln, Schwunghangen, Drehhangen angedeutet.

Die dritte Art des Hanges an den Armen ist das Unterarmhangen, wo in den Ellenbogen selber oder an Theilen des Unterarmes, die von dem Ellenbogen entfernter sind, der Hang geschieht. Bei dieser Art des Hanges fallen natürlich die Arten des Handhanges II. (mit Handgelenkbeugen) und V. mit Armbeugen fort, da der Hang ja hier selber in der Beugung der Arme geschieht, obwohl auch hier eine dem Klimmhang an den Händen entsprechende Hangart nach dem Ziehbeughalten der Oberarmgelenke angeordnet werden könnte. So bleiben also die verschiedenen Armdrehhalten und die Möglichkeit des Ausspannens der Arme für die Unterarten dieses Hanges bestimmend (s. S. 136—139).

Das Hangeln im Ellenbogenhang folgt (S. 139—140), wobei auch Handhang und Ellenbogenhang je eines Armes zusammenwirken können; auch ist das Hangeln aufwärts (Ziehen und Klimmen an der Klimmleiter) in dem Unterarmhang darzustellen (wobei je der weiter greifende Arm erst Handgelenkhang hat und dann zum eigentlichen Ellenbogenhang wechselt). Das Zuckhangen- und hangeln im Ellenbogenhang S. 141—41; das Schwingen (S. 141—43) in dem Ellenbogenhange und im Hangeln (143—144) hat weniger Bedeutung als das Drehen im Ellenbogenhang, welches als Drehen um die Längenaxe S. 144 und 145 beschrieben wird, als Drehen um die Breitenaxe des Leibes S. 145—146. Das Drehen im Ellenbogenhangeln (S. 146) ist ein beschränktes und am besten mit Wippen ausführbar.

Das Oberarmhangen als vierte Art des Armhanges, bei welchem also der bei dem Handhangen hochgestreckte Arm sich gegen den Leib herabbeugt, geschieht entweder in dem Achselgelenke selber oder den Theilen der eigentlichen Oberarme. Die möglichen Unterarten entstunden hier durch Drehen der Arme und Spannen derselben (letzteres hat Spieß jedoch gleich zu dem Grundhang (S. 147) hinzugefügt). Die Haltung des Unterarms und der Hand kann bei diesem Hange beliebig angeordnet werden. S. 147—150 sind nun zunächst die Uebungen des

---

*) Nur bei dem Hang an den Holmenden des Barrens und bei dem Stemmen aus diesem Hange haben wir diese Hangart, wenn dabei die Hand in der Heberichtung ist.

Oberarmhanges dargestellt, dann von S. 150—51 das Hangeln im Oberarmhang; S. 151 das Schwingen im Oberarmhang und im Oberarmhangeln (S. 152) und schließlich (S. 152—53) das Drehen im Oberarmhang und im Oberarmhangeln (S. 152) und schließlich (S. 152—153) das Drehen im Oberarmhang (um Längen- und Breitenaxe des Leibes).

Als ein Anhang gleichsam zu dem Armhange ist 5. der „Ganze Armhang" (S. 154) aufgeführt, wo die Hände, Unter- und Oberarme gleichzeitig ihre Beugkraft bethätigen durch „Umarmen" (wie z. B. beim Mastklettern), aber auch das „Ueberarmen" (z. B. an einem hohen Schwebebaum). Letzteres Hangen mit „Ueberarmen" kann auch hangelnd dargestellt werden. Das Umarmen geschieht auch rücklings (?).

Es folgt der Kopfhang, der „durch Beugkraft einzelner Kopftheile" möglich wird, S. 156 und 57; „1. Gebißhang, wobei die obere Kinnlade mit den Backenzähnen (ist das Beugen eines Kopftheiles?) den Leib im Hang hält." Man erinnere sich, daß Spieß anmerkt, nicht alle beschriebenen Uebungen seien turnschicklig; diese wird gewiß dazu gehören. Sodann der Kinnhang, durch die Kraft des Vorlegens des Kopfes, wie der Genickhang durch Rücklegen, beides mit Hülfe des Armhanges ausführbar, der Genickhang auch ohne die Arme (s. unten), (man erinnere sich der Eiselen'schen Genickschwebe). Wer Uebungen der Art noch mehr will, kann auch mit Hülfe der Arme an einem Holme des Barrens an dem andern den Kopfhang so ausführen, daß er aus dem Genickhang zu dem Kopfhang mit Seitbeugen rechts wechselt und durch den Genickhang zurück zu dem Kopfhang mit Seitbeugen links.

Das Rumpfhangen kann geschehen als Rippenhang und Bauchhang, sodann als Kreuzhang und Hüftkammhang (wobei das Reck seitlings vom Leibe ist und die Hände helfen), beide letzten Arten sind leichter als ein Waghalten im Liegen zu üben, aber immer von untergeordneter Bedeutung (s. S. 158—59).

Somit ist nun der Verfasser von dem Handhange absteigend zu den an den gebogenen Beinen darstellbaren Hangarten gekommen und beschreibt nun von den Beinhangarten wiederum 1. den Oberbeinhang oder Schenkelhang, an Theilen des Oberbeines, welche den Hüften zunächst liegen oder auch an den den Knieen nähern Theilen, so daß die Beine nach vorn gebogen sind (am Reck), oder in der Grätschhalte, ungeschlossen (am Barren z. B., an welchem Geräth auch der Schenkelhang mit gestrecktem Leibe dargestellt wird, Lübeck S. 58).

Ein Ueberdrehen im Schenkelhang ist möglich, wenn die Hände die auch im Knie gebogenen Beine (zunächst den Kniekehlen) erfassen, so daß während des Umschwingens um das Reck bald Oberarmhang, bald Schenkelhang abwechseln; Spieß nennt diesen Umschwung, der uns neu ist, Burzel

welle auf Schenkel und Oberarmen. Leichter rückwärts als vorwärts. Was Spieß nicht angeführt hat, mag als Vorübung zu diesem Umschwunge dienen, wenn im Oberarmhang ein Bein nach vorn geschoben und von den Händen umfaßt wird, während das freihangende Bein den Schwung giebt (rückwärts und vorwärts). Eine Welle nach Jahn'schem Sprachgebrauch ist allerdings diese Uebung nicht, also auch nicht Burzelwelle, vielleicht könnte man die Uebung Schenkelhangspreize (wie Kniehangwelle, Schwimmhangwelle) nennen.

Wenn die Knie von den Händen gefaßt sind, so kann bis zu den Knieen hin dieser Oberbeinhang dargestellt werden (s. S. 160 und 61).

Die zweite Art des Beinhangens ist das Unterbeinhangen oder Kniehangen, welche von den Hangarten an den Beinen die sicherste und am leichtesten mit andern Hangarten (namentlich dem Armhange) zu verbindende ist; der Kniehang läßt sich auch so darstellen, daß das Geräth nicht von der Kniekehle umfaßt ist, sondern die von der Kniekehle entferntern Unterbein-Theile bis zu dem Aufhören der Waden auf dem Geräth aufliegen. Das Kniehangen und die Uebungen im Kniehangen auch zusammengesetzt mit Armhangarten siehe von S. 162—168. Ebenso Hangeln im Kniehang S. 169—170, Schwingen (S. 170—171) und Drehen im Kniehang (S. 171—180), um die Längenaxe (S. 172), die Breitenaxe (S. 172—179), wie auch um die Tiefenaxe, in letzterer Art nur mit Armhängen verbunden (S. 179 und 180).

Das Fußhangen und die Uebungen in demselben bieten zunächst den Risthang (S. 183—188) dar, dessen einbeinige Darstellung schon schwer ist und um so mehr das Hangeln, zu dessen Ausführung gleiche Fähigkeit beider Füße gehören würde, diesen Hang einbeinig darzustellen (Ravenstein S. 70, 42). Das Hangeln im Risthang wird deßhalb bei Spieß nur bei gleichzeitigem Armhängen aufgeführt, S. 189—191; ebenso ist das Schwingen im Risthang zwar als solches z. B. an der Streckschaukel darstellbar, doch sicherer und besser zu Uebungen zu verwenden, wenn die Hangkraft der Arme zu dem Risthang hinzukömmt (S. 191—94), ebenso das Drehen im Risthang, um die Längenaxe (S. 194—195), um die Breitenaxe (195) und um die Tiefenaxe (S. 195—96), sodann folgt der Fersenhang in einigen Uebungen, S. 196—97; der Jahn'sche „Fußhang", wo die Fußriste sich kreuzen, ist ausgelassen, und könnte zu den Risthängen gestellt werden. Kammhangarten und Sohlenhangarten (nicht mit dem Anstemmen der Füße zu verwechseln!) sind mit Recht nur angedeutet.

Der „ganze Beinhang" entspricht dem „ganzen Armhang", wie das „Umbeinen" dem „Umarmen." An wagerechtem Geräth (z. B. dem Schwebebaum) kann auch ein Hangwechsel zum „ganzen Armhang" stattfinden; 2) an senkrechten (oder schrägen) Geräthen zum Kletterschluß im Abhange, besonders bei dem verkehrten auf und abwärts Klettern angewendet. In

diesem Kletterschlußhang kann auch „ohne Gebrauch der Hände" herabgerutscht werden (von den Könnenden natürlich auch ohne Hülfe des Lehrers). S. 198 und 99.

Am Schluß der Hangarten führt Spieß f. S. 7, 199 mehrere Hangwechsel, aus einer Hangart in die andere auf, was Stoff zu schönen Uebungen darbietet.

Das Klimmen (S. 201—211) und Klettern (212—19) beides Hangelarten auf- und abwärts, sowie das Hangschwingen an beweglichen Geräthen (am „Ringschwebel" (Streckschaukel), „Kreisschwingel" (Rundlauf) f. S. 223, und am „Sturzschwingel" S. 229—231 folgen anhangsweise für sich beschrieben und enden so die Darstellung der Hangübungen.

Einzelnen Bemerkungen über die Uebungen selber schicken wir wie bei den Bemerkungen zu den Freiübungen die Zahl der Seite voraus, auf der das Besprochene sich findet.

S. 45 Grundhandhang beidhandig so, daß die Hand- und Fingerflächen halten, oder 2) nur die Fingerflächen (Vier-, Drei- und Zweifingerhang) besonders an den Sprossen der Hangleiter oder Ringen des „Ringschwebels", 3) Fingerhang an den Häckelkanten der Hangleiter, also nur mit den vordern Fingergelenken. Auch kann der beidhandige Hang so dargestellt werden, daß eine Hand mehr als die andere den Leib hält. Bei dem einhandigen Hange kann die hangfreie Hand mit dem Arme hochgestreckt bleiben, oder bei beugendem Arme über der Schulter, oder mit dem Senken des Armes ebenfalls zum Herabhangen sinken.

Bei diesem Grundhange sind also nur die Armhalten im Vorwärtsheben gemeint, doch vergesse man nicht, daß auch in der Rückwärtshebhalte der Arme, wobei durch Vorbeugen des Rumpfes ein weiteres Hinausreichen der Arme möglich ist, ein Erfassen von Hangflächen geschehen kann (zum Anhang rücklings), wo nach dem Erfassen des Geräthes bei dem Schweben des hangenden Leibes die Schultern sich tiefer senken, als sie vor dem Hange waren. Die Hebhalten seitwärts dürfen nicht hieher gezogen werden, da diese zu den Spannhängen gehören.

S. 47, II. Handbeughangarten an nicht wagrechten Hangflächen (mit Ausnahme des Hanges mit Kammbeughalte der Hand an den Holmenden des Barrens). S. 48, 1) Hang mit Speichbeughalte der Hand (d. h. mit Beugen nach der Speiche des Unterarmes, z. B. an den Holmen der Klimmleiter, das Gesicht nach der aufsteigenden Seite der Leiter gerichtet). 2) Hang mit Kammbeughalte (auf der schrägen Holmfläche der breitschrägen Hangleiter, das Gesicht in der absteigenden Richtung der Leiter). 3) Hang mit Ristbeughalte (an den Zapfen des lang- oder breitschrägen Hangrechens, die Arme in der Hochristhalte). 4) Hang mit Ellbeughalte der Hand (nach der Elle des Unterarms hin).

Auch an der senkrechten Hangfläche zu üben, wobei die Hände klemmend fassen müssen: Hangen mit Senkgriff genannt, der Richtung der Handfläche nach; Hangen mit Klimmgriff, der Hangthätigkeit nach (indem Spieß Klimmen von Klemmen s. S. 202 herleitet).

Bei diesen Hängen sind die Arme nicht mehr in dem ersten ungedrehten Verhalten, Spieß erwähnt dieß (S. 49) nur beiläufig, weil es hier zunächst auf das Beugen der Hand (in den Handgelenken) im Hangen ankömmt, das Armdrehen im Hangen aber im folgenden Abschnitt näher beschrieben werden soll.*) "Bei der Art II. den Stellungen auf den Füßen könnte das ungedreht- sein der Beine leichter und besser beibehalten werden. Jetzt also folgen auch die Armdrehhangarten.

S. 49, III. Hangarten nach den Thätigkeiten des Drehens der Unter- und Oberarme geordnet, oder Armdrehhangarten. In dem Grundhange waren die Arme in eine Hebhalte nach vorn und ohne Drehung d. h. also zwischen der Rist- und Speichhalte, in der Hochristhalte; es giebt aber natürlich auch Hänge, und die Mehrzahl ist der Art, in denen dieß ursprüngliche Verhalten der Arme aufgegeben sein kann, die Arme sich also drehen, und zwar zunächst nach Außen hin, d. h. daß die Daumen beider Hände sich gleichsam von einander bewegen zur Speichdrehhalte; ergreifen die Hände in dieser Drehhaltung der Arme das Geräth, so heißt der Hang Hang mit Speichgriff der Hände. 2) Wird die Drehung nach Außen fortgesetzt bis zur Kammhalte, so entsteht der Hang mit Kammgriff der Hand; ebenso können die Arme nach Innen drehen, und zwar zu der Risthalte der Arme: der hierauf sich ergebende Hang heißt 3) Hang mit Ristgriff der Hände. 4) Hang mit Ellgriff der Hände heißt der Hang, welcher durch die Elldrehhalte der Arme geschieht.

Wir sehen hier sehr deutlich, wie Spieß in Folge einer organischen Betrachtung und Ordnung der Turnübungen mit Nothwendigkeit dahin geführt wird, wozu Jahn schon den Keim zeigt in den Benennungen Senkgriff und Waggriff (Ristgriff) beim Klimmen, s. S. 111, wie Jahn hier auf die senkrechte oder wagrechte Haltung der Hand sehend, die Namen gab, diese Haltungen aber nur Folgen von Armdrehungen sind, so schließt sich Spieß in seiner Benennung der möglichen Handhänge nach den entschiedenen Drehhalten der Arme diesen Namen und denen unserer Fechtschule an, indem er die gewöhnlichen Ausdrücke für diese Hänge, die mehr zufälligen Bestimmungen als einer genauen Betrachtung der zu jedem Hang erforderlichen Armdrehung ihren Ursprung verdanken, ausschließt.

*) Auch bei der Darstellung der Stützübungen ist diese Unbequemlichkeit, daß die Armdrehstütze schon vorweggenommen sind in den Stützen, welche nach dem Handbeugen geordnet sind.



Es hat auch allerdings die bisherige Bezeichnung Aufgriff, Untergriff, Quergriff einige Unbequemlichkeiten, ja sie mag nicht zur Bezeichnung aller möglichen Hänge leicht und passend ausreichen; bei dem Aufgriff und Untergriff ist das unterscheidende Merkmal des Auflegens der Hände „von oben" und „von unten" (S. 77 bei Jahn) ein ziemlich unsicheres, da bei dem Untergriff ja auch die Finger oben auf der Reckstange sind; außerdem muß man hiebei immer noch den Zusatz machen, daß der Leib dabei im Seithange sei*); bei dem Querhang heißt es im Jahn'schen Turnbuche, „greift immer von jeder Seite (des Recks) eine Hand oder Arm auf, so daß es nur Ein Quergriff giebt," obwohl bei dem Hangeln mit Kehrgriff (S. 83) „der Hangler mit den Händen im verkehrten Querhang ist", welchen Lübeck (S. 80) Untergriff nennt; ist also der gewöhnliche Querhang am Reck nach Lübeck ein Hang mit Aufgriff der Hände, so wird an dem um etwas dickern Enterbaume z. B. derselbe Hang auch noch Querhang mit Aufgriff genannt werden, vielleicht auch wenn der Enterbaum noch um 1—2″ dicker ist, als gewöhnlich u. s. f., bis bei der Entfernung der Hangflächen für die Hände wie die Holmbreite des Barrens oder der Hangleiter dieser Griff plötzlich Untergriff heißt!? (bei Lübeck S. 57): die Eiselen'sche Turntafel Nro. 28 nennt bei dem „Hangeln an der wagrechten Leiter" keine bestimmte Griffart der Hände. — Allen diesen Mißlichkeiten und Unsicherheiten entgeht man, wenn man die von Spieß der in Eiselens Schule üblichen Fechtsprache entlehnten Benennungen auch wieder für das eigentliche Turnen anwenden will; alsdann bleibt Speichgriff immer Speichgriff, geschähe der Hang in ihm am Reck, am Entertau und- baum, an der Klimmdiele, an der Hang- oder Klimmleiter; Ellgriff geschieht sowohl an den Sproßen oder Holmen der

---

*) Uebrigens muß man den Seit- und Querhang umfassender beschreiben, denn wird z. B. der Seithang an einem Holm der wagrechten Hangleiter nicht mehr Seithang sein, wenn die Leiter etwas schräg gestellt ist? Vielleicht kann man so sagen: Seithang heißt derjenige Hang, bei dem in der Ebene der Hangfläche oder geleisig mit ihr die durch die Schulterlinie zu liegende Ebene lieget, während beim Querhang beide Ebenen (die der Hangfläche und des Leibes) sich kreuzen. Auch ist das hervorzuheben, daß bei der wagrechten Leiter der Seithang sich nach den Holmen bestimmt; denkt man sich die Leiter ein wenig schräg gestellt, so wird der Seithang noch Seithang bleiben, vielleicht auch noch bei einer zweiten Schrägerstellung, bei der dritten bis also plötzlich bei dem Schrägstellen der Leiter wie die Klimmleiter steht, der Seithang in den Querhang umschlägt? Sollen für die Klimmleiter die Sproßen den Seit- oder Querhang bestimmen, so muß dieß deutlich angegeben werden, zumal da auch an dem Holm der Klimmleiter mit Aufgriff der Hände bequem gehangelt werden kann. Bei der geraden Leiter werden natürlich die Sproßen für eine der beiden Bezeichnungen entscheidend sein müssen.

Hangleiter, den Holmen des Barrens, wie mit gekreuzten Armen, am Reck u. s. fort; der Rißgriff (Jahn S. 202) findet nicht bloß beim Klimmen an den Sprossen der Klimmleiter, wie bei dem Klimmen an denen der geraden Leiter statt, sondern auch bei dem ruhigen Hange am Reck oder den Sprossen der genannten Leitern. Daß Spieß ein Recht und Pflicht hatte, diese Namen nach den Drehhalten der Arme zu geben, beweist ganz einfach die Uebung am Rundlauf (Streckschaukel), wo im freien Hange aus der ungedrehten Haltung der Arme diese (und natürlich der Rieme mit) ununterbrochen erst zum Hang mit Speichgriff, dann mit Kammgriff und wieder zurück durch die ursprüngliche Haltung zum Hang mit Rißgriff und Ellgriff gedreht werden; wer kann diese Uebung anders beschreiben, als daß die verschiedenen Handgriffe als Folge des Armdrehens erscheinen! Ja als letzten und entscheidenden Grund zur Annahme dieser Bezeichnungen, welche die Zusätze „Seithang" und „Querhang" entbehren machen (obwohl sie zur genauen, sichern Beschreibung in ordentlich festgestellter Bedeutung viel beitragen können und somit durchaus beizubehalten sind) möchten wir hier gleich die Bezeichnungen der Stützarten anführen; das Jahn'sche Turnbuch schweigt davon, die Neuern haben die Benennungen der Handgriffe im Hangen auf den Stütz übertragen s. Lübeck z. B. S. 38 Mühle rückwärts aus dem Seitsitz auf einem Schenkel, Hände aufgriffs; vorwärts-Hände untergriffs), obwohl man hier ganz deutlich weder von Auf- noch von Untergriff sprechen kann, da die Handfläche bei beiden Arten oben auf dem Recke ist (die Finger gar nicht einmal schließen brauchen, z. B. im Stütz am Pferde, auf einer Bank u. s. w.). Wie wollte man den Stütz am Barren bezeichnen? Bei Lübeck findet sich kein Name für die möglichen Armhalten, auch nicht in den Eiselen'schen Turntafeln, und doch wird man auch am Barren Uebungen des Stützes in Drehhalten der Arme haben (S. Spieß III. S. 109), also z. B. am Barren Stütz mit Speichgriff der Hände (unser gewöhnlicher Stütz), Stütz mit Ellgriff (die Elle des Unterarms vorn) u. s. w. Auch der Stütz mit Rißgriff ist an den Holmen des Barrens darzustellen (an den Sprossen der Doppelleiter 2c.), wie auch mit Kammgriff (an den Holmenden am besten); wer dafür etwa sagen wollte, Stütz mit Quergriff oder mit Queruntergriff (nach der Aehnlichkeit des bisher noch weiter nicht vernommenen Namen des Queraufgriffhanges und Hanges mit Queruntergriff am Reck (Lübeck S. 80) anstatt Stütz mit Speichgriff oder mit Ellgriff, der möchte wohl dadurch zeigen, daß er lieber auf dürrem Wege der Weitläuftigkeit sich umgehen will, wo doch eine einfache gerade Bahn sich darbietet. Ich frage auch noch, wie will man mit den bisherigen Mitteln den Querhandstütz am Barren beschreiben, bei dem die nach Außen gedrehten Arme so den Leib tragen, daß die Daumen hinten sind? ist das auch ein Queraufgriff oder Queruntergriff? vielleicht könnte es Jemand Stütz mit verkehrtem

Queruntergriff nennen*), aber ist nicht einfacher und deutlicher und somit besser Stütz mit Tiefkammgriff! (man täusche sich nicht! zu einem Ellgriffstütz in Folge von Auswärtsdrehen der Arme möchte es so leicht Niemand bringen!).

Um hier dem Gange der Spieß'schen Entwicklung vorzugreifen, so ist am Reck ein Seithang möglich, wo der eine Arm sei es mit Rist- oder Kammgriff in der gewöhnlichen Haltung (d. h. ohne Ausspannen der Arme, wenn beide Arme Hang haben), der andere (z. B. der rechte) in einer Hebhalte schrägvorwärts, also spannend in der Tiefrist-halte gehoben ist und die Hand Griff faßt durch noch hinzukommendes Kammbeugen der Hand; wie will man diesen gar nicht schweren, zu hübschen Drehhangelarten zu gebrauchenden Handgriff beschreiben? nach der neuen Weise kann man (unbekümmert um das hinzukommende Handbeugen, welches bei einer dünnen Hangfläche auch fortfallen könnte) den Griff der spannenden Hand einfach Tiefristgriff nennen (ist z. B. der Hüftbieb deßhalb kein Tiefristhieb, wenn bei ihm die Hand gegen den Arm hin angezogen wird?!); ja auch mit beiden Armen schräg vorwärts spannend kann dieser Hang ausgeführt werden, den man vielleicht geneigt sein möchte, „Seithang mit verkehrtem Untergriff zu nennen", anstatt daß man das bei einer solchen Bezeichnung durchaus nothwendige Wort Seithang bei der andern Weise gar nicht nöthig hat, ebensowenig als das Wort Querhang wenn die eine Hand Speichgriff hat und die andere an derselben Reckseite diesen Tiefristgriff (mit Armspannen schräg vorwärts nach Innen!), den man bei diesem Hange also Queruntergriff (verkehrten Quergriff), also anders als im Seithange, nennen wird? Ich kann schließlich nur wiederholen, daß diese Bezeichnung nach der Fechtsprache unserer Schule, die also gleichsam durch unsere Kunstsprache vermittelt worden ist, von uns aufgenommen zu werden verdient, ja daß sie es schon vielfach von Anfängern unserer Turnschule ist (ohne Geschick in dem Turnbüchlein von Krahmer, s. besonders Ravenstein) und daß man vielleicht die bessere Weise findet, deutlich und einfach das zu bezeichnen, was doch, wenn es nicht einfach, ohne weitläuftige, verdunkelnde Umschreibungen bezeichnet wird, bei den meisten der Turnübungen in die Beschreibung derselben für Kenner und Nichtkenner leicht Mißverständnisse und Irrungen bringen kann.

S. 50. Der Hang in den Armdrehhängen kann gleichgriffig oder ungleichgriffig erfolgen, letztere Art nennen wir Zwiegriff, aber nur für den Hang mit Auf- und Untergriff (Rist- und Kammgriff). Sieht man noch auf andern Hangflächen z. B. die Holme der Leiter, des Bar-

*) Nicht tadelnd! da ja auch das „Verkehrt-Klettern" in unserer Schule aufgenommen ist u. s. f. Was sollte auch Tadelnswerthes darin liegen, die Drehungen der Arme zu üben, da ja Hantelübungen und viele Fechtübungen denselben Zweck haben!

rens, so ergeben sich viele „Zwiehänge", z. B. Ristgriff an einer Sprosse, Speichgriff an einem Holm (die Arme in Leibesbreite!); Speichgriff und Ellgriff u. s. f. auch Kammgriff und Tiefellgriff (!ohne Spannen des Armes!).

Man vergesse auch nicht die Hänge mit Hebhalten der Arme rückwärts; die Rücklingshänge, welche Spieß gar nicht besonders anmerkt. Man muß diese Hänge ebenso wie die andern Armdrehhalten der ursprünglich gesenkten Arme nennen, so daß bei dem Hang rücklings mit Speichgriff die Elle des Unterarms von dem Leibe (dem Rücken) abgekehrt ist; bei dem Ristgriff auf gleiche Weise der Rist der Hand dem Rücken zugekehrt ist, bei dem Kammgriff die Fläche der Hand, bei dem Ellgriff die Elle des Unterarmes.

Das einhandige Hangen in den Armdrehhangarten (S. 51) ist in manchen Arten nicht möglich, bei andern muß die Hand sich gegen das Geräth gegenstemmen, um unfreiwilliges Drehen zu verhüten. Der Wechselhang bietet viele Möglichkeiten von Uebungen dar, und soll nicht verwechselt werden mit dem „wechselhandigen Griffwechsel" (wovon unten: es giebt auch in beidhandigem Hange Griffwechsel nur eines Armes).

S. 52. Armspannhangarten. Bei diesen Hängen wird die als ursprünglich angenommene Entfernung der Arme von einander vergrößert oder verkleinert, dadurch daß die Arme „eine weitere oder engere Entfernung an der Hangstützfläche erspannen" und die Hände somit nicht mehr senkrecht über den Schultern sind. Kann man die Arme auch schon gespannt zum Hange heben, so gilt doch der Hang ohne Spannen an den gehobenen Armen als der Grundhang, aus welchem die Spannhänge sich ableiten. Daß diese Hänge die Vorbedingung zu dem Hangeln sind, wie die Schrittstellungen zum Gehen, ist schon angeführt. Beidhandige Armspannhänge sind: „1) der Vorspannhang; der spannende Arm bewegt sich vorwärts und greift so daß beide Arme im Verhältniß zum Leibe, der nicht drehen darf, vor- und rückwärts gespannt sind, und der Hang als Erfolg dieses Spannens nicht von dem 2) Rückspannhang unterschieden ist, falls beide Arme gleichmäßig den Leib halten. 3) Seitspannhang (zur Zwangspanne am Reck z. B., so daß der Scheitel das Reck unten berührt, oder angespannt wird, mit Rist- oder Tiefristgriff). 4) Schrägvor- oder Rückspannhang.

Daß auch eine Hand über der Schulter bleiben kann und nur ein Arm zum Spanngriff sich entfernen aus der ursprünglichen Haltung, davon ist ein Beispiel der erwähnte Hang mit Kammgriff (Ristgriff) und Tiefristgriff.

Handschlußhang und Handdeckhang erklären sich leicht; ebenso „Verschränkter (?) Fingergriffhang", (mit Falten der Hände;

Verschränken der Finger). Gekreuzter (?) Handschlußhang. Kreuzspannhang (wobei die Arme gekreuzt sind, und die Hände nicht aneinander geschlossen).

Je größer die Spannen der Arme sind, um so mehr ist natürlich das Beugen der Handgelenke nöthig zu diesem Hange, der bis zur Zwangspanne, wobei die Arme der wagrechten Lage sich nähern, geübt werden kann. Bei kleinen Spannhängen kann auch die Leibeslast mehr von einer Hand gehalten sein (S. 53).

Einige namentlich angeführten Arten solcher Spannhänge sehe man auf S. 54—56.

S. 57 V. Hangarten nach den Thätigkeiten des Ziehbeugens (oder Ziehklimmens) der Arme in den Oberarm- und Ellenbogengelenken geordnet, oder Klimmhangarten. Die Ellenbogenbeughalten geben hier das Maß für die Klimmhänge an (zum „großen Winkel (stumpfen) b) Winkel, c) halben Winkel, d) Anschultern, e) Ueberkinnen).

Beidhandig können die Klimmhänge auch so dargestellt werden (S. 58), daß beide Ellenbogen ungleichmäßig beugen; 2) ungleichzeitig, der eine vorbeugt, der andere nachbeugt; 3) daß nur ein Arm beugt der andere gestreckt bleibt; 4) daß in allen diesen Fällen, wie bei allem beidgliedrigem Hang überhaupt, der eine haltende Leibestheil mehr Hangthätigkeit ausübt als der andere.

Auch einhandig: zur Erleichterung kann die hangfreie Hand mit Klimmgriff an dem Handgelenk oder mit Speichgriff an dem Oberarm des Hangarmes ziehklimmend, das heißt mit Klimmgriff, Hangen (so daß der Hang alsdann doch eigentlich beidhandig ist).

Hieran als anschließend wollen wir die Nro. 13 der angeführten Hänge (S. 59) zu einigen Uebungen ausführen. Wenn z. B. die in der Kammhalte vor der Brust gekreuzten Unterarme in den Ellenbogengelenken gebogen bleiben, während die Hände greifen, kann am Rundlauf oder an den Barrenholmen ein Klimmhang an den Händen bei gesenkten Oberarmen dargestellt werden, bei dem ein Arm vor dem andern schließend anliegt oder auf dem Unterarme des andern stemmend (?) aufliegt; ist auch bei Risthalte der nach Innen gehobenen Unterarme zu üben. Dieser Klimmhang mit Kreuzen der Arme ist auch einarmig am Reck, einer Leitersprosse, einem Barrenholm so darzustellen, daß der eine Arm Klimmhang zum Winkel hat, der andere gestreckte Arm an dem Unterarme des Hangarmes Oberarmhang hat. Rücklings läßt sich dieser Klimmhang aber nur einhandig so darstellen, daß der andere Arm entweder auf eine andere Art an dem Geräth im Hang ist; oder an dem haltenden Arme Unterarmhang rücklings hat. Diese letztere Weise, welche nicht zu leicht ist, jedoch nur an einer nicht sonder wagrechten Hangfläche, z. B. an den

Sprossen der Klimmleiter, Strickleiter, des Rundlaufs. Wir wollen folgende Uebungen in diesem Hange am Reck näher bezeichnen; aus dem Schrägschwingen im Handhange des einen und Oberarmhange des andern Armes dreht man beim Rückschwung die mit dem handhangendem Arme gleichnamige Leibesseite, während zugleich die Hand ihren Hang aufgiebt mit Schwung rückwärts, zum Klimmhang dieser Hand rückwärts (der Unterarm in der Kammlage). Aus diesem Oberarm- und Handhang kann man sich nun in den Hang an beiden Händen hinabsenken (Anhang rücklings mit Zwiegriff) und durch Ziehklimmen (wobei der vor dem Hinabsenken handhangende Arm beginnt!) wieder in den Oberarmhang und Klimmhang zurückkehren.

Der Kreuzspannhang rücklings mit gebogenen Armen, so daß ein Arm auf dem andern liegt, ist am Rundlauf und an den Barrenholmen mit Risthalte der Unterarme auszuführen (bei dem Rundlauf liegen die Rieme vorn an den Schultern an); mit Speichhalte der Unterarme an den Strängen des Rundlaufs.

Schwer ist dieser Hang, wenn die Unterarme an einander liegen, z. B. am Rundlauf, und nur an einer Schulter vorn der Riemen anliegt.

Auch der Handschlußhang der gekreuzten Arme ist als Rücklingshang mit gebogenen Armen am Rundlauf darzustellen (die Daumen gegen den Rücken hingerichtet).

Die Klimmhänge sind auch wechselhandig zu üben als Wechselhänge; auch als Spannhänge, so z. B. daß nur ein Arm im Klimmhang ist, der andere gestreckt (entsprechend dem Fechterausfall im Stehen). Die Bemerkungen (S. 60) über Mitbewegungen der nicht beschäftigten Leibestheile sind wohl zu beherzigen. Das Einfachste überall, was gerade Noth thut, die richtige Mitte zwischen dem zu viel und zu wenig zu finden, bringt überall Ruhe und Gleichgewicht und Freude, auf dem Gebiete des Geistigen wie der leiblichen kunstvollen Thätigkeiten.

S. 63. 16. Hangen und Kletterschluß der Beine an der Kletterstange, dem Mast; also ist das Klettern auch am Mast, mit alleinigem Handhang ausführbar?! — Spieß hat sich verleiten lassen, hier an dem Entstehungsort des Kletterns an ungreifbarem Geräth sich die möglichen Kletterzeuge gesammt zu nennen.

S. 64. X. Armübungen im Hangen.

1. Hangen und Armdrehen des je hangfreien Armes zu den verschiedenen Griffwechseln im Wechselhang; z. B. Griffwechsel mit Rist- und Kammgriff am Reck (beide Hände wechseln nacheinander aus dem Ristgriff zum Kammgriff und zurück); mit Speich- und Ellgriff an den Holmen des Barrens, der Leiter; mit Speich- und Ristgriff (an einer Leitersprosse und einem Holm) u. s. f.

S. 65. 4. Hangen und Armschlagen (nach unten) des je hangfreien Armes.

S. 65. 5. Hangen und Halbkreisschwingen der Arme (bei uns. Mühle: seitlings vorwärts, rückwärts; vor dem Leibe von Innen nach Außen und umgekehrt z. B. in dem Seithang am Reck).

S. 65. 6. Hangen und Wagschwenken des je hangfreien Armes. Auch an der Streckschaukel oder „Ringschwebel", so daß die Hand des wagschwenkenden Armes die Staffel gefaßt hält und sich gegen dieselbe stemmt.

S. 66. Hangen und Senkstrecken der Unterarme nach einem Ziehklimmen; besonders mit Schwung!

S. 66. 3. Hangen und Ellenbogenwippen.

S. 66. 5. Hangen und Strecken nur eines Unterarmes, z. B. an der Streckschaukel; der eine der klimmhangenden Arme hält den Leib, der andere wird gestreckt nach vorn, nach der Seite, schrägvorwärts, aufwärts (schräg und senkrecht). Uebung 6 ist das Anziehen (oder Anreißen!) aus dem Strecken.

Wir wollen hier am Schlusse der Glieder- und Gelenkübungen noch eine Art des zusammengesetzten Hanges hinzufügen, deren wir bei den Beinübungen hätten gedenken können oder bei dem Kniehang später. Wir meinen nämlich folgenden Hang, wo ein nach vorn gehobenes Bein von Innen (oder von Außen) auf den gleichnamigen oder entgegengesetzten Arm so gelegt wird, daß es an diesem Arme Kniehang hat. Das andere Bein kann dabei gestreckt herabhangen oder zum „Hangsitz" wagrecht nach vorn gehoben sein; auch kann dieser Hang einarmig dargestellt werden, indem der nicht beschwerte Arm den Hang aufgibt (auch als Hangwage darstellbar!). Das auf dem Arm kniehangende Bein kann, wenn der Hang am Reck geschieht, zugleich mit dem Fuße auch noch Risthang haben. Auch mit Kniehang beider Beine an einem Arme.

Auch mag noch folgende Uebung, z. B. am Reck hier angeführt werden, die man vielleicht Halbkreis im Hange nach einiger Aehnlichkeit des Halbkreises im Schwingen nennen könnte, wo ein oder beide Beine knieschnellend nach vorn gehoben unter dem Geräth durchgehen zum flüchtigen Kniehange an einem Arm (dem rechten oder linken) und von dem Arme im Wechselhange durchgelassen, wieder in den Hang fallen, während der Arm schnell seinen Griff erneuert. Auch mit Hineinheben des Beines von Außen um den Arm (Halbkreis nach Innen). Wechselbeinig schnell gemacht ist die Uebung ziemlich anstrengend.

S. 69. 1. Hangeln im Grundhang in der Richtung — — seit-

wärts (mit Kreuzspannhängen)*) Diese Hangelart seitwärts mit Kreuzspannhängen ist viel schwieriger als dieselbe Hangelart mit Nachgreifen (bei der also nach jedem Nachgriff die ursprüngliche Spannung der Arme zur Schulterbreite wieder eintritt): Zu dieser Hangelart mit Kreuzspannhängen (vergl. Lübeck S. 84 bei den Reckübungen; aber auch an den Sproßen der Hangleiter mit Speichgriff zu üben) wollen wir noch hinzufügen, daß nicht immer derselbe Arm vorgreifen und der andere zum Kreuzspannhang weitergreifen braucht, wobei also nur auf einen gewöhnlichen Hang ein Kreuzspannhang folgt, sondern daß dieß Hangeln z. B. rechts hin am Reck so ausgeführt werden kann, daß der linke Arm über den rechten nachgreift, der rechte über den linken (also die rechte Hand links vor der linken Hand) u. s. f., so daß die Kreuzspannhänge sich stets folgen. Auch hilft zu diesen Hangelarten sehr das Halbkreisschwingen der Arme vorlings vor dem Leibe, welches man auch zu dem gewöhnlichen Hangeln seitwärts ohne dieß Kreuzen der Arme gebrauchen kann. Uebrigens ist dieß Weitergreifen der Arme so anzuordnen, daß entweder hinter dem je hangenden Arme (d. h. zwischen Arm und Gesicht) oder vor demselben das Weiterspannen des greifenden Armes geschieht.**)

S. 72, II. Hangeln in den Handbeughangarten. Man erinnere sich daran, daß auch ein Hangeln aufwärts möglich ist, da zu dem Klimmen ein fortdauerndes absichtliches Ziehen und Beugen der Arme in den Ellenbogengelenken gefordert wird, während zu dem Hangeln aufwärts bei gestrecktem Arm nur ein geringes Heben des hangenden Leibes vor dem Greifen jeder Hand ohne Beugen des Armes nöthig ist, so daß bei dem eigentlichen Hangeln durchaus der Arm ganz gestreckt bleibt; daß die Spannen der Arme hiebei nicht sehr groß sein können, versteht sich von selbst, darum ist auch das eigentliche Hangeln an der geraden Stange so schwer! Diese Art geschieht an den Holmen der Klimmleiter mit Ellbeughalte der Hand, mit Speichbeughalte ebenso (auch an den Holmen der geraden Leiter.)

---

*) Es läßt sich sehr leicht ein Geräth denken, das Hangeln im Grundhang der Hände (Hochristhalte) darzustellen (z. B. ein Holm mit zickzackförmigen Ausschnitten, ein Barren oder eine Leiter mit solchen Holmen u. s. mehr). Die einfachste Art des Hangelns ist, wie bei dem Gehen nicht das Nachstellen, die einfachste Gangart ist diese, wo durch jede Spanne eines Armes, bei dem haltenden vorbei wieder ein gespanntes Armverhalten entsteht, jeder Arm also weitergreift. Bei der Seitwärtsrichtung wird demnach bei dem gewöhnlichen Hangeln das Verhalten der Arme ein Kreuzen derselben sein.

**) Lübeck sagt Uebergriff und Durchgriff. Es ist das nicht recht klar, was hier heißen soll „über“ und „unter“. Zu dem Lübeck'schen Hangeln „im Kreuzgriff“ (bei Spieß S. 78, 17 Hangeln im Kreuzspannhang) füge man noch (S. 78 Nro. 16 bei Spieß) das „Hangeln im gekreuzten(?) Handschlußhang“ (im Kreuzschlußhang der Hände).

Es läßt sich an der Klimmleiter auch ein Hangeln ausführen, welches in der Mitte zwischen dem eigentlichen Hangeln und dem Klimmen steht, nämlich in einem Klimmhange, wo nur ein Arm gebeugt ist, der andere gestreckt, im Seithang an einem Holm (wo z. B. die linke Hand Ellbeughalte hat, die rechte Speichbeughalte, die Arme aber in der Risthalte sind): ähnlich ist ein Hangeln seitwärts mit Speichgriff an den Sprossen (aber als Nachgriffhangeln), wobei ebenfalls ein Arm gestreckt sein kann; (auch die eine Hand auf der Sprosse Speichgriff, die andere auf dem Holm (der äußern oder der innern Seite) in der Speichbeughalte der Hand (Risthalte des Armes). Das Hangeln an der Klimmleiter seitwärts wo die eine Hand auf einem Holm außen, die andere auf der Innseite des gegenüberstehenden hangt (beide Arme in der Risthalte), gehört zu dem Hangeln in den Spannhängen.

S. 74. Die ungleichgriffigen Armdreh-hangelarten, z. B. hangeln mit Ristgriff und Kammgriff am Reck (Zwiegriffs), mit Ristgriff und Tiefristgriff am Reck, ebenso im Querhang mit Speichgriff und Tiefristgriff, an der Leiter mit Kammgriff und Ellgriff an einer Sprosse und einem Holm u. s. w.

Das Hangeln im Rücklingshang (mit Kammgriff und Ristgriff der Hände z. B. am Reck seitwärts; vorwärts und rückwärts an den Holmen des Barrens oder der Hangleiter mit Speichgriff) ist sehr anstrengend und nicht mit gestrecktem Leibe ausführbar.

S. 76. IV. Hangeln in den Armspannhangarten „das Hangeln in den Spannhängen hat das Eigenthümliche, daß die Hangelrichtung die Spannrichtung der Arme durchkreuzt. Beim Nachgreifhangeln aber kann auch die Hangelrichtung in gleicher Richtung mit den spannenden Armen angeordnet werden." Z. B. Hangeln im Seitspannhang mit Nachgreifen am Reck seitwärts rechts oder links; als eigentliches Hangeln vorwärts und rückwärts an den äußern Holmen (an den Sprossen) der Doppel-Hangleiter. Man vergleiche und bemerke die angeführten Uebungen (S. 76—78); siehe auch unsere Bemerkung zu S. 69.

S. 79. Hangeln in den Klimmhangarten, Klimmhangeln ist in allen vorbeschriebenen Hangarten zu üben; man sehe die aufgeführten Arten z. B. 3. mit Speichgriff seitwärts an den Sprossen der Hangleiter, und zwar auch mit Weitergriff (mit Kreuzspannhängen). 14. mit Ellgriff an den innern Holmseiten der Leiter und Durchgriff zwischen den Sprossen u. s. w. Zu bemerken ist, daß die je bestimmten Beughalten der Arme streng beizubehalten sind, und daß in diesem Sinne auch ein von dem Klimmen verschiedenes Klimmen aufwärts z. B. an der Klimmleiter möglich ist (S. S. 81 Nro. 29—32).

S. 84, VIII. Beinübungen im Hangeln. Man kann die von uns

oben (zu S. 66) angeführten Halbkreise im Hange auch im Hangeln ausführen.

S. 85, IX. Rumpfübungen im Hangeln. Wer will, kann auch noch das Hüftzucken aufnehmen. Auch kann durch fortgesetztes Vor- und Rückschultern das Wippen im Hange dargestellt werden, also durch Thätigkeit nicht „der untern Glieder." Eine andere Art des durch Thätigkeit der obern Glieder bewirkten Wippens ist das durch Ziehklimmen bewirkte Seit- (und Quer-)wippen (vergl. Lübeck S. 140, 3).

S. 85, X. Armübungen im Hangeln. Hangeln mit den wechselhandigen Griffwechseln. Die hier angeführten Uebungen sind größtentheils durchaus beachtenswerth.

S. 86, 5. Hangeln mit Halbkreisschwingen des je hangfreien Armes kann fast zu allen Hangelarten helfend hinzutreten, z. B. zu dem Nachgreifhangeln seitwärts am Reck (in gleicher oder in entgegengesetzter Richtung mit der Hangelrichtung bei der „Mühle vor dem Leibe", auch mit den Mühlen seitlings, vorwärts oder rückwärts von beiden Armen; oder ein Arm Mühle vorwärts, der andere rückwärts).

S. 87, 3. Hangeln und Ellenbogenwippen auch ohne Schwung, je während des beidhandigen Hanges.

Auf dieser Seite spricht es Spieß noch besonders aus, daß das Hangeln mit Ziehklimmen der Unterarme durch eine schräge oder senkrecht Ebene Klimmen heißt und von dem Hangeln in den Klimmhangarten dadurch unterschieden ist, daß bei diesem die Ziehklimmhalten der Arme dieselben bleiben. „Wenn die ziehklimmende Thätigkeit der Arme im Hangeln noch durch Beinthätigkeiten, z. B. den Stemmschluß oder das Stemmgrätschen unterstützt wird, so heißt die Uebung Klettern."

S. 89, 1. Zuckhangen (im Grundhang) geschieht nur beidhandig; denn auch der Hang, bei dem nur eine Hand im Hange an dem Geräth ist, die andere an dem Handgelenk des Hangarmes (auch an dem Oberarme) kann eigentlich nur insofern einhandig heißen, als eben nur eine Hand an der Hangfläche selber im Hange ist. Wer übrigens den vorigen Abschnitt über das Handhangen in seiner Gliederung deutlich vor Augen hat, kann hier sich alles selbst bilden, so daß wir nur bemerken wollen, daß das Zuckhangeln aufwärts sich in Nichts von dem Zuckklimmen oder Ruckklimmen unterscheidet. Zu bemerken ist das Zuckhangen- und hangeln in Klimmhängen (S. 96).

S. 103, X. Armübungen im Zuckhangen (oder- Hangeln). Das hier mögliche Armdrehen haben wir bei unsern Griffwechseln im Handhang am Reck bisher schon angewendet; aber noch nicht diese Art, wo nach dem Aufzucken nur ein Arm den Griff wechselt, während der Andere in seinem ursprünglichen Griffe wieder das Geräth erfaßt. Auch können dabei die Arme wechselarmig drehen. Man vergleiche die angeführten

Arten des Griffwechsels zur Ergänzung unserer Uebungen an der „wagerechten Hangleiter", z. B. Griffwechsel an Sprossen und Holmen; aus Ristgriff (Kammgriff) in Speichgriff und umgekehrt; bloß an Sprossen oder Holmen, aus Ellgriff in Speichgriff; an einer Sprosse und einem Holm Griffwechsel mit Speichgriff und Ristgriff (Kammgriff) zu Ristgriff (Kammgriff) und Speichgriff und umgekehrt u. s. w. — Auch können fortgesetzt aufeinanderfolgend geübt werden Griffwechsel mit Speich-, Kamm-, Rist- und Ellgriffen (z. B. an den Holmen zuerst, dann Kamm- und Ristgriff auf der Sprosse, Ellgriff wieder an den Holmen u. s. f. Wie aber Griffwechsel an der Kletterstange geübt werden, hätte doch der Verfasser näher angeben sollen!

S. 107. Schwunghangen. Das Schwingen (Wippen) im Hange geschieht in den Bogenrichtungen zum Trichter; zur Schnecke (s. oben). Zum Anfußen an der Hangleiter (im Querhange, auch im Seithange an zwei Sprossen, an einem Holm bis zum Auflegen der Kniekehlen). Auch mit Grätschen beim Vor- und Rückschwung, oder in einer Grätschhalte und Schließen beim Vor- und Rückschwung. Andere Beinübungen sind leicht hinzuzufügen. Beim Reck können auch die Füße beim Vorschwung (im Querhang!) über dem Reck sich schließen.

S. 113, 18. Schwingen im Zuckhangen und Zuckhangeln. Hiebei Griffwechsel durch Drehen der Arme, z. B. aus Speichgriff an den Holmen zum Ristgriff auf einer Sprosse u. s. w. Auch wie wir sagen, gegen die Bewegung kann dieß Zuckhangeln z. B. an der Leiter geschehen, wenn beim Rückschwung der Beine die Hände noch ihren Ruck thun.

Zu dem „Schwingen im Hangeln und Klimmhängen" auf Seite 110 wollen wir das Streckwippen durch die Mitte (bei Lübeck S. 59. g.) als eine Ellenbogenübung anführen, mit Hülfe dessen man auch zuckhangeln kann, auch gegen den Schwung, z. B. beim Rückwärts Streckwippen durch die Mitte, Ruck der Hände nach vorn.

S. 115. Drehen im beidhandigen Handhang ist ziemlich frei an beweglichen Geräthen (z. B. der Streckschaukel u. s. f.)

S. 116, 23. Drehen in Schwunghangarten z. B. an einer Sprosse der Klimmleiter mit Ristgriff beider Hände hangend kann man dieß Seitwippen durch Gegendrehung des Leibes in ein Vorschwingen verwandeln nach der einen und der andern Seite hin, ebenso an der Streckschaukel; auch mit Abstoßen der Füße.

Es ist dieß Drehen im Schwingen auch so zu üben, daß in beidhandigem Hange am Reck z. B. bei dem Vorschwung (auch Rückschwung) die Drehung geschieht und schnell wieder aufgehoben wird, als Vorübung zur „gleichhandigen Hangkehre mit Schwung."

Auch kann man mit Schwingen aus dem Hang an einem Holm der

Klimmleiter (Arme in der Speichhalte) und Drehen zum Stande auf der Oberseite des Leibes wechseln.

S. 116 unten und 117 hat Spieß noch zwei Uebungen des Drehhanges an einem Arme namhaft gemacht; im einhandigen Hange an einer Sproße soll man den Leib mit Schwung gegendrehen zur Drehe, 2) soll man im Seitspannhang mit Ellgriff an den Sprossen der Leiter die eine Hand den Hang aufgeben und wenn der Leib mit Schwung zur Drehe gedreht hat, wo möglich dieselbe Sprosse zum Seitspannhang mit Ellgriff erfassen, worauf die bisher hangfeste Hand ihren Griff und die Zwangarmdrehhalte verläßt und dieselbe Sproße im Ellgriff wieder erfaßt, worauf dann dieselbe Uebung an der andern Hand geschieht.

S. 117, II. Drehhangeln. Die Bewegung des drehenden Rumpfes soll die Arme zum Weitergriff bringen, obwohl, wie bei dem gewöhnlichen Hangeln, Armschwingen sehr zur leichtern Darstellung des Hangelns mit Drehen beitragen kann und bei manchen Uebungen sogar nothwendig ist!

„Wenn die aufeinanderfolgenden Drehungen nicht mehr als eine Wende (¼ Drehung) betragen, so kann das Drehhangeln nur gegendrehend erfolgen, betragen sie aber eine Kehre (½ Drehung), gegendrehend und walzdrehend," gegendrehend dann, wenn aus ungleichgriffigen Hängen zu ungleichgriffigen Hängen gedreht wird („abwechselnd rechts und links nur nach Vornen oder Hinten"); walzdrehend, wenn aus gleichgriffigen Hängen zu gleichgriffigen Hängen gedreht wird („abwechselnd rechts und links um, nach Vornen und Hinten").

Diese von Spieß aufgestellten Bestimmungen sind durchaus richtig für die vier Hauptdrehhalten der Arme (bei den Zwischenhalten können allerdings Abweichungen vorkommen;) wir wollen nach ihnen einige Beispiele für das Drehhangeln durchgehen.

Von dem Drehhangeln mit Kehren (d. h. also mit wechselhandigen Hangkehren), wenn es walzdrehend geschehen soll, bemerkt Spieß daß aus gleichgriffigen Hängen zu gleichgriffigen gedreht werden muß, z. B. am Reck aus dem Ristgriff an beiden Händen zum Kammgriff beider Hände (z. B. durch Kehre links vorwärts zu Kammgriff beider Hände; durch Kehre rechts rückwärts wieder zu Ristgriff beider Hände u. s. f.). Ebenso z. B. am Reck aus Ristgriff beider Hände zu Tiefrist-griff der Hände,*) z. B. durch Kehre rechts rückwärts kom-

*) Bei Spieß S. 119, 5. mit Ristgriff beider Hände „zu zwanggedrehtem Ellgriff beider Hände" (am leichtesten im Seitspannhang). Man kann allerdings auch in der Ebene des gesenkten Armes einen Arm in der Tiefellhalte (der scharfen Lage des Schlenkerhiebes, der mit dem Tiefbrusthiebe dieselbe Richtung hat) nach vorn heben und mit der bei dem Tiefristgriff schon bemerkten Handbeugung die Hand zum Griff bringen, doch mit dem hier gemeinten Handgriffe verhält es sich so, daß

men beide Hände zum Tiefristgriff, sodann durch Kehre links vorwärts beide wieder zu Ristgriff u. s. f. Schwer!). Ferner im Querhange am Reck aus Speichgriff in Ellgriff beider Arme z. B. linke Hand vor der rechten, Kehre links rückwärts zu Ellgriff beider Hände; Kehre rechts vorwärts zu Speichgriff beider Hände u. s. w., dieß Hangeln auch an den Sprossen der Hangleiter ohne Kreuzen der Arme. — Das hebt aber die Richtigkeit des Spieß'schen Satzes nicht auf, wenn wir einige dieser Hangelarten aus einem ungleichgriffigen Hang beginnen können, da in dem Fortsetzen des Drehhangelns erst die rechte Weise und Eigenthümlichkeit jeder besondern Drehhangelart erkannt wird.

Jetzt auch einige Beispiele der zweiten Art, wo bei wechselhandigen Hangkehren dieß Hangeln gegendrehend geschehen soll, wenn der Leib aus ungleichgriffigen Hängen zu solchen kommt. Z. B. Drehhangeln am Reck (im Seithang) aus Rist- und Kammgriff zu Kamm- und Ristgriff (Ristgriff der linken Hand, Kammgriff der rechten durch Kehre links rückwärts, Kammgriff der linken und Ristgriff der rechten Hand; dann Kehre rechts rückwärts und Kammgriff der rechten Hand (die linken Ristgriff), wie bei dem Anfang u. s. w.) Ebenso an den Sprossen der Hangleiter Drehhangeln mit Speich- und Ellgriff zu Ell- und Speichgriff (z. B. Ellgriff links und Speichgriff rechts; Kehre rechts vorwärts zum Ellgriff rechts (die linke Hand hat dadurch Speichgriff); alsdann Kehre links vorwärts und Ellgriff links (die rechte Hand Speichgriff), wie im Anfang u. s. w. Auch Nro. 6 bei Spieß, wo aus Kamm- und Tiefristgriff gegendrehend zu Ristgriff beider Hände gedreht wird (im Seithang), wo man also aus einem ungleichgriffigen Hange nicht wieder zu einem ungleichgriffigen nach der aufgestellten Regel (S. 118) kommt; diesem aufgestellten Satze entspricht aber die Uebung, wenn sie mit Rist- und Tiefristgriff geschieht (z. B. Tiefristgriff der linken, Ristgriff der rechten Hand.

Kehre rechts vorwärts zu Tiefristgriff rechts und Ristgriff links;
Kehre links vorwärts zu Tiefristgriff links und Ristgriff rechts.

Es mag hier noch eine Hangelart genannt werden bei fortgesetzten ganzen Drehen; z. B. am Reck, mit Ristgriff (der linken) und Tiefristgriff (der rechten Hand), Drehe links vorwärts zu Ristgriff der linken Hand und Kammgriff der rechten, die rechte Hand wechselt mit Schwung zum Tiefristgriff; Drehe links vorwärts u. s. w.

---

wenn man den Hang als aus dem ursprünglichen Hange ohne Spannen entstanden ansieht, das Armdrehen zu dem Griffe allerdings als ein vermehrtes Elldrehen erscheint, nicht aber wenn man der wirklichen Entstehung dieses Hanges nachgeht; die Arme müssen in der Tiefristhaltung schräg vorwärts nach Außen gehoben werden, damit dieser Hang, der nur ein Spannhang ist, möglich werde.

Diese Uebung ist auch bei dem Maß der Kehrwende zum Speichgriffhang beider Hände (Kehrwende links vorwärts) und gleichdrehend mit Wende (rechts rückwärts) wieder zum Tiefristgriff- (der rechten Hand) und Ristgriff (der linken) darzustellen. Ebenfalls mit diesem ungleichen Maß der Wende und Kehrwende ist das Drehhangeln walzdrehend aus Ellgriffhang (am Reck) zu Rist- und Kammgriff darzustellen (z. B. Ellgriff der rechten Hand vor der mit Ellgriff haltenden linken Hand d. h. die linke Hand dem Gesicht näher. Kehrwende rechts vorwärts zu Ristgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand: Wende links rückwärts zu Ellgriff beider Hände u. s. w.)

Auch mit Kreuzspannhängen sind einige der genannten Uebungen darzustellen, z. B. das Hangeln walzdrehend mit Kehren aus Kammgriff beider Hände zu Ristgriff beider Hände (z. B. Kreuzspannhang links mit Ristgriff (das heißt der linke Arm dem Gesicht näher). Kehre rechts vorwärts zum Kreuzspannhang links mit Untergriff. Kehre links rückwärts zum Kreuzspannhang links mit Ristgriff u. s. f.).

Siehe auch noch einige Drehhangelarten bei hinzukommendem Durchschwunge bei S. 124.

S. 120, III. Drehzuckhangen (vergl. auch S. 104) geschieht auch mit einer Hand an dem Geräth während die andere an dem Hangarm hängt; wir kennen es schon bei der gleichhandigen Hangkehre am Reck ohne Schwingen (bei Lübeck S. 83, 4 die Hangkehre mit Wippen falsch als ein Griffwechsel genannt!) Die Hände behalten bei diesen Kehr-Drehungen am Reck ihren Griff mit Ristgriff (auch an den mittlern Hangleiterholmen der Doppelhangleiter. An den Holmen der Hangleiter. Auch durchzuckhangelnd Nro. 6 bei Spieß); Kammgriff auch an den mittlern Holmen der doppelten Hangleiter (Nro. 4). Auch mit Speichgriff zu üben (im Querhang am Reck; auch an den Sprossen der Hangleiter, s. Spieß S. 121, 2.) — Zuckhangeln mit Drehen kann auch mit Speichgriff so geschehen, daß, wenn die Hände Speichgriff an den Sprossen der Hangleiter haben nach einer Drehung zur Wende der Speichgriff an den Holmen geschieht (bei Spieß Nro. 1). Nro. 3 Drehzuckhangen- oder hangeln aus dem Kammgriff an einer Sprosse der Hangleiter zum Kammgriff an einem Holm, mit Drehen zur Wende. Nro. 5 Drehzuckhangen oder hangeln aus dem Ristgriff an einer Sprosse zum Ristgriff an einem Holm; mit Drehen zur Wende. Nro. 7 Drehzuckhangen- oder hangeln aus dem Ellgriff an zwei neben einander liegenden Sprossen zum Ellgriff an der Innenseite der Holme; mit Wenden. Nro. 8 Drehzuckhangen aus dem Ellgriff an beiden mittlern Holmen der doppelten Hangleiter, zum Ellgriff an derselben, mit Kehren. Auch an den Sprossen.

Diese Uebungen und andere mögliche, wo auch aus gleichgriffigen

Hängen zu gleichgriffigen aber in andern Armdrehhalten (also mit Griffwechsel) gewechselt wird (z. B. aus Speichgriff an den Holmen mit Wende Ellgriff an den Sprossen, mit Kehre Ristgriff u. s. f.) können noch mit andern vermehrt werden, wo man mit Drehungen „aus gleichgriffigen Hängen zu ungleichgriffigen" kömmt z. B. Hangkehre am Reck aus Ristgriff im Kamm- und Ristgriff) oder „aus ungleichgriffigen Hängen zu solchen" (wie z. B. in der Hangkehre am Reck mit Zwiegriff (Kamm- und Ristgriff). Ueberhaupt aber muß das Hanggeräth und besonders die Hangleiter bei dem ersten Ueben dieser Hangdrehungen nicht viel über reichhoch sein.

Auch können zu diesen Drehübungen noch bestimmte Glieder- und Gelenkthätigkeiten angeordnet worden (z. B. Knieschnellen der Beine, Doppelschlag; Grätschhalte).

„Drehzuckhangen im Schwunghangen (mit Schwingen) ist eine schwierige Uebung." Wir haben eine Uebung dieser Art in der Hangkehre mit Wippen am Reck.

S. 123, 1. Ueberdrehen zur Kehre rückwärts zum Schwebehang, auch am Reck (mit Ristgriff und Durchbringen der Beine unter das Reck) zum Schwebehang rücklings. Das Ziehklimmen in diesem Hange ist zu üben als Vorübung zum Kreuzaufzug am Reck; auch im Schwebe(ab)hang am Barren u. s. w. Auch übe man das Anstemmen der gehobenen Füße an das Reck und das Strecken der Beine.

S. 123, 2. Ueberdrehen zur Drehe rückwärts. Die hiezu nöthige Schulterdrehung, oder mit andern Worten der Hangwechsel (aus dem Anhang rücklings zum Anhang vorlings), ist für sich vor zu üben und ja mit Hockhalte der Beine (Kniee an der Brust), und bei langsamem Hinabsenken zum Rücklingshange. Auch kann diese Drehung aus dem Wippen im Rücklingshange geschehen, und zwar bei einem Rückschwunge. Durchaus schmerzlos ist diese fortgesetzte Drehung rückwärts, wenn nach dem Gehobensein der angezogenen Beine bis in die senkrechte Lage mit Schwung der Leib sich in die Richtung schräg aufwärts nach hinten plötzlich streckt, wobei die Schulterdrehung noch vor dem Hinabsinken des gestreckten Leibes geschieht. Auch kann man aus dem ruhigen Hinabsenken des Leibes zur Wage diese Schulterdrehung ausführen (auch indem eine Hand losläßt), s. auch bei S. 125, 9.

S. 124, 4. Ueberdrehen aus dem Speichgriffhang zur Drehe. An den Holmen des Barrens nur gegendrehend (Ueberschlagen rückwärts zum Anhang rücklings und zurücküberschlagen). Am Reck als Durchschwung.

Wir wollen hier eine nicht schwere schöne Drehübungen anfügen, wo auf das Drehen um die Breitenaxe ein Drehen um die Längenaxe folgt. Hat man man nämlich am Barren (mit Speichgriff) oder am Reck (mit Kammgriff, Ristgriff, Zwiegriff) den Durchschwung gemacht, so daß

man in den Rücklingshang (mit gestrecktem Leibe kommt), so erfolgt nach Loslassen z. B. der linken Hand eine ganze Drehung l. vorwärts, in Folge welcher die linke Hand wieder die Stelle ihres frühern Hanges einnimmt.

Zu Nro. 6 unten mag man noch anmerken, daß der Kreuzschwung (Kreuzüberschwung) 1) gleich nach dem Durchhocken der Beine unter dem Reck geschehen kann, oder 2) nach dem Hinabstrecken der Beine zum Rücklingshange, was auch fortgesetzt so zu üben ist, daß aus dem Rücklingsstütz der Leib sich in den Rücklingshang senkt und durch Kreuzaufschwung in den Rücklingsstütz zurückkehrt.

Man kann auch mit Hülfe des genannten Durchschwungdrehens einige Dreh-Hangelarten z. B. am Reck so darstellen, daß auf die Durchschwungs-Drehe noch eine andere Drehung (gegen oder gleichdrehend) folgt: z. B. von rechts nach links hin auf folgende Weise: Beide Hände Ristgriff, dann Durchschwung und (wenn der gesenkte Leib zur Ruhe gekommen), Drehe links vorwärts zum Kammgriff der linken Haud: alsdann Kehre rechts rückwärts zu Ristgriff beider Hände; wieder Durchschwung und Drehe rechts vorwärts zum Kammgriff der rechten Hand — Kehre links rückwärts zum Ristgriff beider Hände, Durchschwung u. s. f. Eine andere Art, wo auf die Drehe vorwärts noch eine Kehre gleichdrehend folgt, also eine Drehkehre (Drehe+Kehre) geschieht, ist am Reck von rechts nach links so auszuführen, daß die dem Ständer zunächststehende rechte Hand Kammgriff, die linke Ristgriff hat. Durchschwung, Drehe und Kehre rechts (Ristgriff rechts, Kammgriff links); Durchschwung, Drehe und Kehre links zum Ristgriff der linken Hand (rechts Kammgriff), dieß ist der ursprüngliche Anhang, so daß nach dem Durchschwung alle bisher genannten Bewegungen sich wiederholen.

Auch kann man dieß Drehhangeln mit Griffwechsel der Hände im Zuckhangeln seitwärts am Reck z. B. so darstellen, daß nach einem Durchschwung im Ristgriff beider Hände und nach der Drehe links oder rechts vorwärts zum Ristgriff beider Hände, mit Zuckhangen links seitwärts die Arme zum Kammgriff der Hände wechseln, dann Durchschwung und Drehe links (ebenso auch Drehe rechts) vorwärts zum Kammgriff beider Hände, sodann Griffwechselhangeln nach links hin zum Ristgriff beider Hände u. s. f.

S. 125, 8. Ueberdrehen zur Drehe aus dem Ristgriffhang nur rückwärts. Z. B. Felgüberschwung aus dem Anhang mit gestreckten Armen; aus einem Klimmhang (mit Wippen! Schwer!) u. s. w.

S. 125, 9. Verstehe ich nicht. Aus dem Anhang an der Streckschaukel kann allerdings ein Ueberschlag vorwärts gemacht werden, wobei man durch das Rückwärtsbewegen der Arme in den Anhang rücklings vor dem eigentlichen Ueberschlag kommt, aber wie das am Barren aus dem Ellgriffhange möglich sein soll!! Zumal ist diese Drehung in den Schultern ohne Wippen eine so schwere und nur für sehr gelenke Turner,

daß wenigstens über die Schwierigkeit dieser Uebung ein Wort hätte gesagt werden können. Diese Schulterdrehung (das Gegenstück zu der bei S. 123, 2. aufgeführten) geschieht am leichtesten an den gestreckten Armen mit Wippen (und zwar beim Rückschwunge): ohne Wippen 1) im Anhange mit gebogenen Armen, 2) mit ganz gestreckten Armen! Dieß Letztere ist sehr schwer.

S. 126, 11. Hieher gehört das Aufsteigen an der Klimmleiter, wobei die Hände an den Holmen oder einer Sprosse hangen und die Beine hockend zwischen den Armen sich hindurch bewegen zum Anhang rücklings. Auch an der Hangleiter.

S. 127, 1. Die Angabe: seitwärts rechts und links, ist wohl nur durch ein Versehen hieher gestellt!

S. 128, 3. Hangeln an den Holmen des Barrens, der Doppelhangleiter im Schwebehang (Abhang) mit Ellgriff.

S. 133, 13. Handgelenkhang des einen Armes und Handhangen des andern an der Hangfläche oder am Unterarm (auch am Oberarm) des Hangarmes.

S. 133, 15. Handgelenkhang und Ziehklimmen der Arme, auch zum Ellbogenwippen.

S. 134, 6. Handgelenkhangeln nur eines Armes und Handhangeln des andern.

S. 137, 1. Grundhang im Ellenbogenhang. Sind die Arme ungedreht nach vorn ohne Spannung gehoben, so folgt bei dem Biegen der Arme zum Hangen ein Kreuzen der Unterarme. Ganz ohne Kreuzen der Unterarme geschieht der Ellenbogenhang mit Kammgriff der Unterarme, der auch am Reck mit größerer Schwierigkeit oder an den Sproßen des Rundlaufs oder der Leiter geübt werden kann. — Natürlich können auch in den Rückwärtshebhalten ohne Spannen der Arme diese Hänge ausgeführt werden, nach einem Heben aus der Speichhalte rückwärts (Hang mit Speichgriff rücklings), aus der Kammhalte (Unterarmhang rücklings mit Kammgriff; sonst mit Aufgriff), ebenso Ellenbogenhang rücklings mit Ristgriff; der Hang rücklings mit Ellgriff ist nicht möglich. Man vergl. Uebung 5 bei Spieß.

Wo es angeht, ist dieser Hang auch als eigentlicher Unterarmhang zu üben, so daß nicht in dem Ellenbogengelenke, sondern an Theilen des Unterarmes bis gegen die Hand hin gehangen wird.

Auch mit ungleichem Drehen der Arme kann dieser Hang, natürlich bei den meisten solcher Zusammensetzungen leichter in Spannhängen (besonders Schrägspannhängen) als im Grundhang, ausgeführt werden; z. B. ein Arm Kammgriff, der andere Ristgriff des Unterarms; auch, was Spieß nicht angemerkt hat, nach ungleichem Heben der Arme, z. B. am Reck der eine Arm Unterarmhang rücklings mit Speichgriff des Unterarms; der andere Arm wird aus der Hochristhalte, der ursprünglichen Haltung der gesenkten Arme, schräg rückwärts (nach Außen) gehoben und ge-

bogen, bis der nach vorn hin gerichtete Unterarm (der auch für sich mit der Hand zur eigentlichen Risthalte gedreht werden kann) auf liegt. In diesem Zwiehang rücklings, wenn man ihn so nennen will, ist auch die **Kreuzbiege** vorwärts gelenken Turnern möglich, Andern wird schon dieser Hang schwer. Es ist dieser Ellenbogenhang nach einem Heben der Arme nach hinten auch mit Hochristgriff (Ristgriff) **beider nach vorn gerichteter Unterarme** als Rücklingshang auszuführen.*)

Der Unterarmhang (vorlings) kann beidarmig auch so dargestellt werden, daß **ein Arm** an dem Geräth den Hang hat, der Andere an dem Unterarm des Hangarmes unterarmhängt, wo durch die in einer **Beughalte** befindlichen Hand das Abrutschen dieses Armes verhindert wird (z. B. Unterarmhang rechts mit Kammgriff an den Sprossen der Leiter und an dem Unterarme Hang in der Risthalte des linken Unterarmes).

Einen „**ganzen Unterarmhang**“ nennt **Spieß** S. 139 Uebung 19, wo der ganze Unterarm und die Hand Hang hat (z. B. am Reck).

S. 138, 14. **Ellenbogenhang des einen Armes und Handhangen des andern**, an der Hangfläche, oder am Unterarm des Hangarmes (wie auch am Oberarm).

Eine ziemlich schwere Hangart am Reck wollen wir hier noch beschreiben: aus dem Querstande wird der linke Arm in der Speichhalte rückwärts gehoben im Bogen nach rechts hin und der Unterarm aufgelegt, die rechte Hand hat Speichgriff vorlings. Auch hangle man in diesem Hange!

S. 138, 15. **Ellenbogenhang** und **Abrutschen zum Handhang**; „wird auch umgekehrt geübt,“ d. h. nicht aus dem Handhang zum Ellenbogenhang abrutschen, sondern Zuckhangen (hangwechseln). Auch so daß ein Arm Handhang an dem Geräth hat.

S. 138, 16. **Ellenbogenhangen** und **Handgelenkhangen**.

S. 138, 17 (18) **Ellenbogenhang** und **Fußfassen, Kniefassen** mit den Händen.

S. 139, 20. **Ellenbogenhang** und **Ziehklimmen** der Oberarme; auch zum (**Oberarmgelenk-**) **Wippen**.

S. 140, 10. **Ellenbogenhangeln** mit „**ganzem Unterarmhang**“; am Reck seitwärts links und rechts.

„Das **Ellenbogenhangeln** im **Speichhang** kann auch am Reck (im Querhang) ausgeführt werden, gehört aber zu den angestrengtesten und schwierigsten Uebungen.“ Dieß Urtheil scheint mir nicht richtig. Das Hangeln in dieser Art des Unterarmhanges ist an den Leiterholmen freilich sehr schwer, doch am Reck gar nicht so schwierig darzustellen, daß es eine so ausnahmsweise Bezeichnung und Hervorhebung bedürfte.

S. 140, III. **Zuckhangen im Ellenbogenhang**; ich will hier auf den **Griffwechsel** bei **Jahn** (S. 85, 3) aufmerksam machen, den als

*) Mit Kopfhang verbunden von Einigen im Scherze Tanzbärhang genannt.

einen gleichsam aus seiner Ruhe wieder zum Gebrauch erweckten auch Lübeck aufgenommen hat, wo aus dem Unterarmhang mit Rißgriff im Seithang am Reck (Aufgriff) in den Handhang mit Kammgriff vermittelst Zuckhangen gewechselt wird und wieder zurück aus diesem Handhange in den Unterarmhang.

S. 145, B. Ueberdrehen um die Breitenaxe des Leibes. 1. Ueberdrehen im Ellenbogenhang zur Kehre oder Schwebehang (Abhang); vorwärts (aus dem Ellenbogenhang vorlings mit Rückbewegen der Arme!) und rückwärts; ohne Schwung und mit Schwung. Am Ringschwebel (Streckschaukel, Rundlauf). An den Holmen des Barrens ausgeführt, heißt dieser Abhang an den Unterarmen bei Eiselen „Armstehen" (Barren 3, 35).

2. Ueberdrehen zur Drehe (auch fortgesetzt). Vorwärts und rückwärts.

3. Speiche. Im „Ganzen Unterarmhang" 2) im Ellenbogenhang (s. auch bei Oberarmhang). Zur Drehe rückwärts.

4. Kreuzbiege vorwärts im Ellenbogenhang rücklings mit Speichgriff der Unterarme, wobei die Hände natürlich weder am Reck, noch an der Brust vorn angelegt sind, und auch bei dem Umschwingen um das Reck in der senkrechten Lage über dem Reck und bei dem Herabsinken des Leibes der eigentliche Ellenbogenhang beibehalten wird. Großer Schwung gehört zu dieser Uebung der Kreuzbiege (Kreuzbiege mit stetem Unterarmhang). Man vergleiche auch die Bemerkung zu Seite 137. Die Umnennung der Kreuzbiege zur Speiche rücklings, bei Lübeck S. 88, ist, glaube ich, Folge eines hier nicht glücklichen Systematisierens.

S. 146. Drehen im Ellenbogenhangeln am Reck mit Kehren gleichdrehend aus dem Unterarmhang vorlings in den Unterarmhang rücklings, bei Spieß: „zum Ellenbogenellhang bei vermehrtem Elldrehen" und „rückwärts gehaltenen Armen" (S. 145, 4 bei der Kreuzbiege)!! Am leichtesten ist diese Drehhangelart mit Wippen darzustellen; auch mit Handhang eines Armes bei Unterarmhang des andern.

S. 147. Oberarmhangen. Geschieht entweder an den eigentlichen Oberarmen oder an den Achselgelenken, wobei auch die Arme nach unten gesenkt sein können (z. B. am Rundlauf; die greifenden Hände können hierbei auch noch Stemmthätigkeit üben). Die Arme können bei diesem Hange in den Ellenbogen gestreckt oder gebogen sein.

S. 148, 6. Bei dem Rückheb-halten der Arme können die Arme ebenso wie bei den Hebhalten vor dem Leibe in mehrern Drehhalten auf dem Geräth aufliegen, ob aber am einfachsten und nur in einer Haltung „mit Armdrehen zur Elle bei vermehrtem Elldrehen"? Man kann überhaupt zweifeln, falls man der Bedeutung der Worte wirklich folgen wollte, ob ein solcher Oberarmhang rückling nach einem Heben der

Arme in der Tiefellhalte möglich sei!! Man sollte vermuthen, bei dieser Hangart wenigstens eine richtige Benennung der Hänge bei Rückhebhalten rückwärts der Arme zu finden, da S. 147 gesagt ist, daß die unverdrehten Arme während des Oberarmhanges nach vorn u. s. w., nach hinten gehalten werden können; hiernach würden auch für die Oberarmhänge der gedrehten Arme in Rückhalten sich leicht die richtigen Bezeichnungen ergeben haben (man vergl. hier z. B. die weitläuftige und dabei falsche Umschreibung des einfachen Ausdrucks: Unterarmhang rücklings. Sind die Arme in der Ellhalte rückwärts gehoben und dann gebogen, so sind ja die Unterarme aufwärts gerichtet und gar kein Unterarmhang möglich. — Jahn hatte den Oberarmhang rücklings nicht angemerkt (s. S. 79).

S. 149, 12. (13, 14) Oberarmhang des einen Armes und Handhangen des andern (an der Hangfläche oder am Hangarme), siehe auch die oben beschriebene Uebung, Bemerkung zu S. 57, 2) Handgelenkhangen (wie 2), 3) Unterarmhang (an dem Geräth; Unterarmstütz auch an dem Unterarme des gebogenen Hangarmes).

S. 149, 15. Oberarmhang und Abrutschen zum Ellbogenhang und Handhang. „Wird auch umgekehrt geübt" (s. zu Seite 138, 15) d. h. durch Zuckhangen wechselt man aus dem Handhang gleich zum Oberarmhang. — Eine schöne Uebung!

S. 149, 16. (17) Oberarmhang und Fußfassen, Kniefassen mit den Händen. Man erinnere sich der Schenkelhang-Speiche.

S. 149, 18. (19) Oberarmhang bei Auflegen des Ober- und Unterarmes, mit und ohne Greifen der Hand an derselben Hangfläche, auch mit Beugen der Arme: an Reck und Barren.

Folgende Reckübung sei hier noch angegeben: Anhang rücklings an den seitwärts aufgelegten gebogenen Armen und Aufstemmen in den Unterarmstütz rücklings (wechselarmig und gleicharmig; durch Zusammenziehen der Arme). Auch ein Oberarmhang (mit Seitlegen der Arme) vorlings kann am Reck geübt werden mit Greifen der Hand.

S. 150, 20. Mir unverständlich. Die „äußern Armseiten" sind die Ristseiten des Armes, so zu sagen. — Man füge hier noch den Oberarmhang bei schräg aufwärts gestreckten Armen hinzu (in den Seithebhalten nur mit Heben in der Kammlage). Man füge hier noch eine Hangart hinzu, die ebenfalls durch Beugkraft der Oberarmgelenke geschieht, wir meinen den Oberarmhang bei gestreckten Ellenbogengelenken mit Auflegen des Unterarmes (zunächst an dem Ellenbogengelenk; je weiter der Hand zu, um so schwerer wird der Hang), in den Vor-, Schrägvor-, Seit- und Rückhebhalten der Arme (z. B. an der Streckschaukel).

S. 153, 1. (3) Kreuzbiege im Oberarmhang rücklings vorwärts und rückwärts; auch mit Hocken der Beine, Grätschhalte u. s. w.; zur Kreuzbiege rückwärts gehört Rückschwung des Kopfes und plötzliches

Rückbeugen mit Schwung; Anfängern erleichtert Knieschwellen die Uebung. Auch versuche man diesen Umschwung bei Armhang des einen und Handhang des andern klimmhangenden Armes (der nach hinten gehobene Unterarm in der Ristlhalte, der Handrist gegen den Rücken des Leibes gerichtet.

S. 153, 2. Speiche im Oberarmhang (mit Kreuzen der Unterarme und Greifen der Hände) im Speichgriff. Auch zur Erleichterung aus dem Stützschwingen, wo man sich bei einem Rückschwung in den Oberarmhang senkt, während die Beine noch in der Höhe sind; den Vorschwung der Beine benutzt man zur Darstellung der Speiche. — Auch mit Oberarmhang und Handhang. — Eine Drehübung um die Breitenaxe am Rundlauf mag hier noch angegeben sein, wo nach einem Schwingen mit Abstoß der Füße am Ende eines Rückschwunges ein Ueberschlag vorwärts im Oberarmhang geschieht (die Hände können dabei stemmend an den Riemen helfen).

Am Barren läßt sich mit fortgesetztem Drehen rückwärts bei vorgelegten (gebogenen) Armen und Handgriff an den Holmen eine sehr schöne Uebung ausführen, wo nach der senkrechten Lage der Leib schnell in allen Theilen (das Kreuz hohl) gestreckt wird und so zum Hange wiederum niedersinkt, um den Ueberschlag zu wiederholen. — Uebrigens kann auch aus dem Oberarmhang vorlings der Ueberschlag vorwärts (mit Rückgreifen der Arme) dargestellt werden, und auch fortgesetzt.

S. 157, 6. Genickhang. Aus dem Handhang am Reck mit Ristgriff bringe man durch Ziehklimmen den Nacken auf das Reck zwischen den Armen hindurch zum Nackenhang an der (den Händen) jenseitigen Reckseite. — Auch mit Seitspannhang der gestreckten Arme ist dieser Nackenhang darstellbar; auch mit Kammgriff der Hände (wo der nach hinten gerichtete Unterarm über dem Oberarm liegt). Ohne Hülfe der Arme ist dieser Genickhang an einem schlaff herabhangenden Riemen nicht so schwer darzustellen: dem Druck des Riemens an den Ohren kann man leicht abhelfen, was unschwer zu erfinden ist.

S. 160, 1. Schenkelhang am Barren, wie oben bemerkt, auch in einer Grätschhalte der Beine zu üben entweder mit gebogenen Hüften oder mit gestrecktem Leibe — bemerkenswerth ist die Uebung am Barren, aus dem Grätschsitz in den Schenkelhang sich abzusenken ohne Hilfe der Hände: Schenkelfall zu nennen, wie „Kniefall“ am Reck (Lübeck S. 58).

S. 162, 1. Grundhang im Kniehang an den geschlossenen ungedrehten Beinen: 1) im Kniegelenke, 2) an Unterbeintheilen (auf der ganzen Länge der Waden). — Auch kann ein Bein an dem Geräth Kniehang haben, das andere an dem Unterbein des Hangbeines kniehangen.

S. 163, 8. Kniehangwage: wenn bei einbeinigem Kniehang der Leib in wagrechter Ebene (mit gestrecktem Arm und gestrecktem hang-

freiem Bein) schwebt (?). Vergleiche die Hangwage, wenn ein Arm Handhang an dem Geräth und ein Bein an diesem Arme Kniehang hat.

S. 163, 11. Kniehang und Handhangen. Ein Kniehangsteigen geschieht z. B. an der Unterseite der Klimmleiter so, daß dabei die Hände entweder über den Knieen oder unter den Knieen hangen. Auch an der Strickleiter u. s. w. darstellbar. Auch auf ein Sitz-steigen an den Leitern (mit Hülfe der Hände) will ich gleich hier aufmerksam machen: (bei beiden muß die Aufgabe sein, die Beine gerade nach vorn knieschnellend zu heben). Geübteren kann man aufgeben, das Bein gestreckt an dem Holm der Leiter vorbei zum Weitersteigen auf die Sprossen zu bringen.

Da ich eben der Klimmleiter erwähnt habe, so mag auch hier noch eine Uebung aufgezeichnet werden, wo der Kniehang und Fußstehen zusammenwirken; die Kniehangfahne an der Klimmleiter (an der Unterseite) geschieht so, daß ein Bein Kniehang, der Fuß des andern Beines Sohlenstand auf der Länge einer Sproße darunter hat (auf der 3. etwa), die Seite der Erde zugekehrt ist und die Arme über den Kopf gestreckt. — Kniehang und Knickstütz vereint sich z. B. am Barren so, daß das rechte Bein an einem Holm Kniehang, der rechte Arm an dem andern Knickstütz hat, die linke Seite der Erde zugekehrt (der Leib quer gegen die Holmrichtung). Auch übe man aus dem einbeinigen Kniehang bei Handhang beider Hände zu Seiten des Beines am Reck das Stemmen in den Seitsitz auf einem Schenkel.

S. 164, 21. Kniehang und Handhang an den Schienbeinen (auch eine Hangwage im Kniehang eines Beines und Handhang an dem Hangbeine), den Fußgelenken oder Fußspitzen der Unterbeine. Hieher gehört auch der Liegehang zur Burzelwelle.

S. 165, 28. Kniehang und Handhangwechsel von der einen Seite der Knie zur andern (durch den Kniehang mit gestrecktem Leibe hindurch oder mit gebogenen Hüften!) An gleicher Reckseite oder der entgegengesetzten Reckseite. 29 ist das umgekehrt (Kniehangwechsel).

S. 165, 31. Beides verbunden: Wechselhang mit Kniehangwechsel (Hände fest) und Handhangwechsel (Knie fest). Auch als Hangeln darzustellen; rechts seitwärts. Eine schöne Uebung.

S. 165, 33. Kniehang und Ellenbogenhang seitwärts von den Knieen; zwischen den Knieen (34. Liegehang zu der Burzelwelle, die Arme innen!) S. auch Nro. 35, 36.

S. 166, 44. Kniehang und Ellenbogenhangwechsel von der einen Seite der Knie zur andern; nicht ganz leicht! — Alsdann die entsprechenden Uebungen wie bei dem Handhang und Kniehang (Wie 47: Kniehangwechsel und Unterarmhangwechsel, wobei abwechselnd die Ellenbogen hangfest sind und die Kniee; auch von der Stelle).

S. 167, 51. Kniehang eines Beines und Oberarmhang beider Arme vorlings (am Reck).

S. 167, 55. Kniehang und Oberarmhangwechsel von der einen Seite der Knie zur andern. Mit beiden Oberarmen!!? Auch Oberarmhangwechsel und Kiehangwechsel ist (Nro. 56) aufgeführt.

S. 168, 60. Kniefall aus dem Seitsitz auf einem Schenkel (und übergelegtem andern Bein), und Absenken rückwärts, auch vorwärts! zum Kniehang mit Ueberhang (des andern Beines an dem Hangbeine).

S. 170, 1. Schwingen im Kniehang; auch als Seitwippen 2) zum Trichter. Im Kniehang am Barren!

S. 171, IV. Drehen im Kniehang um die Längenaxe, besonders im einbeinigen Kniehang.

S. 173, 3. Von der Sitzwelle sagt Spieß: „diese Uebung erfolgt stets aus dem Seitsitz am Reck zu demselben;" wird bei der vorigen Art des Drehens um die Breitenaxe (Kniehangwelle) auch der Aufschwung genannt, so hätte das hier auch geschehen müssen, da hier eben so gut der Sitzaufschwung vorwärts, wie rückwärts möglich ist. Mit Zwiegriff (Rist- und Kammgriff) ist die Sitzwelle vorwärts nicht gut möglich.

Wir wollen hier eine Erweiterung einer Doppelübung am Reck mittheilen, der sogenannten Wippe, wo der Turner Kniehang und Handhang (beidgliedrig) im Seithang hat, ein anderer Turner aus dem Seitstütz neben dem Hangenden seitwärts spreizt und so zum Grätschsitz auf den Unterbeinen des hangenden aufsitzt, die Hände am Reck: beide können sich nun mäßig auf und ab heben und senken.*)

Es ist aber auch eine Welle aus diesem Hange und Sitz von zweien darstellbar, die man vielleicht Wipp-welle nennen könnte. Der Kniehangende hat die Hände im Kammgriff am Reck, der Grätschsitzende im Ristgriff (am besten von ungleichschweren Turnern, der leichtere im Sitz!). Durch Wippen beider auf und ab kommt der Hangende in den Seitsitz auf beiden Schenkeln, und hebt mit seinen Beinen den Sitzenden in die Höhe; wenn der sich senkt (wozu er Schwung seinerseits hinzuthun muß), macht der Erstere Sitzwelle vorwärts, der andere bewegt sich gleichzeitig wie bei der Felge rückwärts und beide kommen nach einem Umschwung um das Reck wieder in den Hang zur Wippe.

Wir wollen hier auch noch die Welle aufführen, welche wir Rist-Sitzwelle nennen; sie wird so ausgeführt, daß aus dem Seitsitz am Reck auf dem linken Schenkel bei Kammgriff der Hände, der Rist des rechten

---

*) Der Sitzende kann auch Seitsitz auf des Hangenden Beinen haben, Querstütz zwischen den Unterbeinen des Hangenden (wie am Barren), auf den Beinen desselben liegen, an ihnen wieder kniehangen (wie am Barren); der Hangende muß überhaupt Hebeugen der Füße machen, um so mehr bei Kniehang des Getragenen.

Fußes zwischen den Armen aufgelegt wird und die Welle vorwärts geschieht, wobei das linke Bein durch seinen Schwung sehr helfen kann.

S. 173, 5. Kniewelle vorwärts und Bogenspreizen zur Burzelwelle, und Abhenken des Beines wieder zur Kniewelle. Alles ohne Unterbrechung der Umschwünge um das Reck.

S. 174, 7. Kniehangwelle und (nach Drehen um die Längenaxe) 1) Anhang mit Kehrdrehung vorlings; 2) Nro. 9 (ohne Drehen) Unterarmhang rücklings (11); 3) Unterarmhang vorlings (mit Kehre des Leibes) Nro. 10; 4) Oberarmhang rücklings (11); 5) Oberarmhang vorlings (nach einer Kehre Nro. 12); 3 und 5 auch zum Anhang mit einem Arm; 6) zum Stütz (vorlings, rücklings: der Stütz als Streckstütz und Knickstütz (13, 14, 15, 16).

Zu der Art 2 und 4, wo also Kniehang mit Unterarmhang rücklings wechseln, bemerkt Spieß, daß dieser Hangwechsel auch umgekehrt dargestellt werden könne, wenn bei der Kreuzbiege bei übergekehrtem Leib die Arme den Hang aufgeben und die Knie den fallenden Leib im Abhang erfassen. Auch aufeinanderfolgend könnten beide Uebungen dargestellt werden, und seien bei gehöriger Vorübung nicht anstrengend.

Als Vorübung zu diesem Wechsel des Unterarmhanges und Kniehanges sei folgende ziemlich leichte Art des Hand- und Kniehangwechsels hier aufgeführt: aus dem Schwebehang rücklings mit gestrecktem Leibe und Beinen (Hände mit Rißgriff, Arme gestreckt), lassen die Hände gleichzeitig vom Reck los und die Beine, die sich gleichzeitig biegen, halten den fallenden Leib im Kniehange. — Durch Ziehklimmen in diesem Schwebehang kann man stufenweise den Leib aus größerer Höhe zum Kniehang fallen lassen.

S. 177, 19. Stehschwung zum Seitstand rücklings gegen das Reck, auch seitlings.

S. 177, 20. Ueberdrehen im Kniehang eines Beines und Speichgriff der Hände am Reck (also im Querhange? doch die Bemerkung S. 179 belehrt uns, daß der liegehangende Leib „nicht rein um seine Breitenaxe dreht“, man hängt nämlich schräg gegen das Reck) zum Seitsitz-aufschwung (wobei das nichthaltende Bein bogenspreizend hinter dem Hangbeine vorbeigeht, die Arme stemmend mithelfen, die Hände innen neben dem Hangbeine Griff haben) — dieselbe Drehung (mit Wippen) auch zum Oberarmhang (Unterarmhang) rücklings (Nro. 21); 2) zum Ueberschwung (Seitstand rücklings (Nro. 22); 3) zum Bauchhang am Reck (Kehre nach dem Ueberschwingen über das Reck (Nro. 23); 4) zum Oberarmhang, Ellenbogenhang oder Rißgriff-hang der Hände (Nro. 28); 5) zum Ueberschwung und Seitstand vorlings (28).

S. 179. Drehen um die Tiefenaxe. Nro. 1 Drehen im Knie-

hang und Handhang, am Reck oder beiden Holmen des Barrens. Für Anfänger eine mitzubenutzende Uebung, die z. B. rechts seitwärts am Barren so ausgeführt wird, daß wenn in dem Liegehange an den Knieen und Händen (quer gegen die Längenrichtung des Barrens) die Hände mit Rißgriff den Knieen gegenüber hangen, die rechte Hand an dem Holm rechts hin weitergreift, die linke dem rechten Knie sich gegenüberstellt; dann wird die rechte Hand neben das rechte Knie auf der Außenseite des andern Holms gestellt, das linke Bein geht zum Kniehang auf das Holm der linken Hand, welche auf die frühere Stelle der rechten Hand hingestellt wird, so daß man im Handhang und Kniehang mit gegrätschten Beinen holmlängs mit dem Leibe ist; das wäre eine Drehung zur Wende. Natürlich kann dieß Umdrehen nach derselben Richtung fortgesetzt werden, oder gegendrehend zurück geschehen.

Für Geübtere sei folgende Uebung angegeben, wo bei Kniehang beider (oder auch nur eines Beines) die Hände mit Zuckhangen (gleichhandig) auf den andern Holm gestellt werden: die Beine müssen durch den Schwung des Oberleibes auf den andern Holm schnell den Händen gegenüber hinkommen. Der Handgriff ist Rißgriff! (S. hiebei S. 27 in Bezug auf das Drehen um die Tiefenaxe mit Schwung!)

Uebung 2 und 3, Drehen um die Tiefenaxe im Kniehang und Ellenbogenhang, im Kniehang und Oberarmhang an den Holmen des Barrens, geschehen aus diesen Lieghängen holmlängs (in der Mitte des Barrens).

S. 183. Hangen im Rißhang. Man mag den Rißhang, um ihn ohne fremde Hülfe sicher zu erlernen, zuerst so versuchen, daß man aus dem Rückliegen die Beine nach vorn hebt und die Fußriste so auflegt (auf ein niedriges Reck); alsdann versuche man den Rücken von der Erde zu heben, so daß man im Rißhang mit gebogenen Hüften hängt. — Geübtere kommen in den Rißhang aus dem Handhange durch Heben der (auch gestreckten!) Beine und Auflegen der Riste und kehren durch Klimmen an den Beinen wieder zum Handhange zurück.

S. 183, 2. Rißhang und Ziehklimmhalte der Beine in den Knieen.

S. 184, 12. Rißhang und Rumpfwippen (allerdings nur mäßig zu üben. An der Streckschaukel hilft das Geräth mit!)

S. 184, 15. Rißhang und Handhangen, (16) Handgelenk- (17) Unterarm- (18) Oberarmhangen.

S. 185 wird der „Schwimmhang" erwähnt und als Gegenstück dazu ein Rist- und Handhang vorlings, in möglichster Entfernung der Hände von den Füßen.

S. 185, 20. Rißhang und Handhang an den Fußspitzen der haltenden Füße.

S. 186, 36. Rißhang und Griffwechsel der Hände im Handhang: beidhandig (schwer! z. B. an den Holmen des Barrens); einhandig.

S. 186, 37. Risthang und Handhangwechsel von der einen Seite der Füße zur andern; an gleichen oder entgegengesetzten Reckseiten.

S. 186, 38. Risthangwechsel (von der einen Seite der Hände zur andern); 39 dasselbe an entgegengesetzten Reckseiten (mit Kehrdrehungen um die Längenaxe).

S. 187, 40. Risthangwechsel und Handhangwechsel. Diese Uebungen (von Nro. 20 an) sind natürlich nur für Turner, die sicher im Risthange hangen können.

S. 187, 41. Das Nest. Auch aus dem Stütz am Rundlauf mit Auflegen der Füße. An der Streckschaukel, dem Rundlauf auch als Schwimmhang darzustellen, bei Hang der Hände und der Füße je an einem Riemen. Auch kann man aus diesem Rist- und Handhang im Nest (mit und ohne Hülfe der Hände) zu dem eigentlichen Risthang den Leib senken. — Eine Uebung, die ich das Nest von oben nenne und hier noch aufführen will, ist eine kleine Probe der Hangkraft der Hände und Füße; sie geschieht aus dem Knieen beidbeinig auf dem Reck (die Beine etwas gegrätscht) mit Handstütz in der Kammhalte, auf zwei Arten; die leichtere ist, daß noch auf dem Reck die Oberbeine in die Richtung des Rumpfes gestreckt sind; 2) daß bei gewöhnlichem Knieen (mit Beugen der Beine nach vorn in den Hüftgelenken) vor dem Hinabsenken bei mäßigem Rückneigen des Oberleibes, das Kreuz plötzlich eingezogen wird, und man mit diesem Rückbeugen in den Hang zum Nest schwingt; in Folge des Hinabsenkens kommt der Leib in ein ziemlich heftiges Wippen im Nest.

S. 187, 43. Risthang (an den Sprossen der Doppelhangleiter) und Ellenbogenhang (an den mittlern Holmen der Hangleiter).

S. 187, 44. Risthang und Ellenbogenhangwechsel. Beide letztere Uebungen auch mit Oberarmhang.

S. 188, 47. Risthang und Handstehen auf dem Boden (auch auf der Oberseite der Klimmleiter). Man vergleiche Risthangeln seitwärts und Handgehen seitwärts auf dem Boden; auf der Klimmleiter aufwärts (S. 191, 15).

S. 188, 52. Risthang und Klimmen der Hände an den Hangbeinen, aufwärts und abwärts.

S. 188, 53. Risthang und Abfall auf die Hände zum (Fuß-)Stehen.

Das Risthangeln (S. 139) verbindet Spieß mit gleichzeitigem Handhangeln; die Uebungen, die zum Theil schwierig sind, sehe man selber nach: — wir haben bisher nur das Schwimmhangeln von diesen Hangelarten gehabt. Ein Risthangsteigen an der Unterseite der Klimmleiter mag hier noch angemerkt sein, wobei die Füße natürlich höher als der Kopf; ein ziemlich schweres Steigen, wobei die Arme und Hände in angestrengter Weise thätig sein müssen, geschieht in eben dieser Haltung des Leibes mit Anstemmen der Sohlen gegen die Sprossen (die Knie auswärts), welches man vielleicht Abhangssteigen nennen könnte (fußwärts hinauf; kopfwärts herunter).

S. 193, 19. **Schwingen im Risthang und Oberarmhang.** Hier läßt sich das Schwingen zur Schwimmhangwelle am Reck einordnen, wobei z. B. der linke Rist und der rechte Oberarm mit der Hand, so wie die linke Hand mit Kammhalte des Unterarmes (an derselben Seite, an welcher der Oberarm ist) oder mit Speichgriff (an der linken Reckseite) den Leib halten, oder der linke Rist und rechte Oberarm allein: das freihangende rechte Bein muß (so viel es geht rechtwinklig gegen das Reck gehalten) den Leib in Schwung bringen. Der rechte Arm kann, wie auch bei der Welle, auch im Knickstütz sein.

S. 194. **Drehen im Risthang um die Längenaxe des Leibes** (an der Streckschaukel bis zur Drehe) auch mit Handgehen der Hände auf dem Boden. Hieher gehört die Schwimmhangwelle, welche Spieß noch nicht kennt. Man kann sie Schwimmhangwelle rechts nennen, wenn das rechte Bein den Leib in Schwung setzt und in der Umkreisung des Recks die rechte Seite vorangeht.

Eine leichtere Art der Darstellung dieser Welle ist hier noch anzugeben: aus dem Seitstütz am Reck neben den Händen (z. B. neben der rechten Hand) macht man z. B. links um (d. h. also links rückwärts), der Rist des linken Fußes wird mit Bogenspreizen des linken Beines hinter dem Leibe aufgelegt, ohne Verzug senkt man sich mit Spreizen des rechten Beines links seitwärts in den eben beschriebenen Schwimmhang und benutzt den Schwung des rechten Beines nach der rechten Seite hin zu der Welle, so daß auf eine Wende Drehung um die Längenaxe links rückwärts alsbald fortgesetzte Drehen rechts rückwärts um die Längenaxe folgen (Schwimmhangwelle aus dem Stütz zu nennen).

S. 195, 2. **Ristwelle mit einem Beine vorwärts.** Eine Ristwelle rückwärts mit einem Beine wird auf folgende Weise dargestellt: aus dem Seitsitz auf dem rechten Schenkel z. B., der Leib zwischen den Händen (mit Ristgriff!) lege man das rechte Bein über den rechten Unterarm (der rechte Arm beugt sich etwas) und den Rist des rechten Fußes von unten an das Reck; das linke Bein giebt den Schwung zu dieser Armristwelle (wie man diese Welle vielleicht nennen könnte), welche aber auch (mit Kammgriff) vorwärts darzustellen ist. Auch aus dem Liegehange zu üben (vergl. oben bei der Bemerkung zu S. 66).

S. 195, 3. **„Ristwelle“ d. h. Ristwelle mit beiden geschlossenen und gebogenen Beinen** zwischen den Armen. Es scheint uns, diese hier zuerst aufgeführte Welle nur „Auserwählten“ möglich, wenn sie möglich ist. Eher möchte noch aus dem Knieabschwung mit beiden Beinen und durch Schwungstemmen eine solche „Ristwelle“ möglich werden.

S. 196. **Hangen im Fersenhang;** auch hier mag man aus dem Rückliegen erst den Hang üben, dann aus dem Kniehang zum Fersenhang ohne Hilfe der Hände, oder aus dem Handhange und Fersenhange (mit etwas gegrätschten Beinen) zu dem reinen Fersenhange

mit gleichzeitigem Loslassen der Hände vom Reck wechseln. Die Rückkehr zum Handhange ist nicht gut möglich, so daß man den Hang meist mit Abfall auf die Hände aufgiebt. Je mehr die „Ziehklimmhalte der Beine" in den Knieen verschwindet, je mehr also die Beine sich strecken, um so schwerer ist der Fersenhang.

S. 196, 9. Fersenhang und Handhang z. B. am Reck Fersenhang des rechten Fußes zwischen den Händen (mit Ristgriff). Auch Schwingen! Eine Fersenwelle rückwärts ist nur so darzustellen, daß der Fersenhang stets erneuert wird (man giebt ihn unfreiwillig auf bei dem Umdrehen gegen Sitz des Beines!).

Ein Hangeln in diesem zusammengesetzten Hang ist für Anfänger leichter als das bloße Handhangeln (z. B. an der Hangleiter quer (die Fersen auf den Sprossen, die Hände ebenso oder an den Holmen; im Seithange, Fersen auf der innern Holmseite, die Hände an der äußern (oder an den Sprossen). Der Jahn'sche Fußhang ist ausgelassen worden, wie wir schon bemerkt haben. Auch diesen Hang mag man aus dem Liegen erlernen.

Auch kann man Kniehang mit Rist- und Fersenhang (je eines Beines!) verbinden.

S. 205, 8. Klimmen mit Drehen (des „Hangleibes"!) um die Längenaxe, wobei sich der Leib gleichzeitig um das Geräth bewegt, die Bewegung zunächst von den Armen ausgeht. Auch ein solches Steighüpfen am Knotentau, Klettern an der Stange und dergleichen. Schwer (!) an der Lehnstange.

S. 207, 13. Klimmen an der Lehnstange, die Finger haben hier angestrengtere Thätigkeit zu üben. Das Klimmen im Hangstütz seitlings an den Sprossen der senkrechten Leiter (wo z. B. der linke untere Arm mit Kammgriff (Ristgriff) stützt, der obere gebogene Arm (der Unterarm in der Risthalte über dem Kopfe) an der Hand hangt, ist ziemlich schwer; leichter wenn der Hangarm vorlings vom Leibe ist (mit Auflegen der äußern Fußkante an einem Holm).

S. 211, 6. Zuckklimmen an der senkrechten Stange; als Vorübung kann das „Zuckhangen bei Kletterschluß der Beine" (S. 103, 4) dienen.

S. 212. Das Klettern. Wir wollen nicht auf die wunderliche Bestimmung des Kletterns in Lübeck's Turnbuch hier weiter Rücksicht nehmen (Klettern heißt: sich an einem senkrechten, schrägen oder wagerechten(!!) Gegenstande durch Hilfe der Arme und Beine fortbewegen) die wohl nur den Eiselen'schen Turntafeln Nro. 27 und 28, auf denen auch das Hangeln ebenso wie das Ziehen unter der gemeinsamen Ueberschrift „Klettern" begriffen ist, ihre Entstehung verdankt, sondern aus den Bestimmungen bei Spieß das entnehmen, daß nur das Hangeln an weniger oder

mehr steilen und an senkrechten Geräthen Klettern heißt, zu welchem der Kletterschluß der Beine hinzukömmt (sei es mit gebogenen Beinen, welches die turnschicklichste und anwendbarste Art dieses Schlusses ist, oder mit gestreckten z. B. nur mit den Oberbeinen beim Tauklettern; diese letzte Art ist von Spieß wohl in Betracht der durchaus mehr fördernden andern Art des Kletterschlusses übergangen worden). Auf S. 214—216 hat Spieß mehrere Arten des Kletterschlusses beschrieben; man sehe z. B. die Art H., wobei die Kniee und Waden, oder nur die Fersen beider Beine, bei gegrätschten Beinen zwei Geräthe umfassen (an den Doppelkletterstangen), an der schrägen und senkrechten Leiter) u. s. f.

Auch mit Kletterschluß nur eines Beines kann man klettern, z. B. an der Stange; nicht an dem Tau! ebenso im Hange mit einer Hand bei Kletterschluß beider Beine. S. 216, 5. Man übe das Klettern besonders an der dünnen Kletterstange auch mit Armkreisen (Mühle), mit Schulterprobe und andern Armübungen, so wie mit Beinübungen (Doppelschlag der erst von der Stange abgestreckten Beine; Grätschen; Vorwärts Spreizen; ferner übe man es mit stetem Wechselschluß der Beine, wo mit jeder Spanne der Arme der gewöhnliche Kletterschluß der Beine wechselt (das hinten stemmende Bein nach vorn gebracht wird). Bei dem Rücklingsklettern können beide Arme in der Speichhalte mit Ellbeugen (Senkgriff) der Hand oder mit Speichbeugen — Auslegen — der Hand greifen, am bequemsten mit Zwiegriff dieser beiden Arten.

Auch übe man das Klettern rücklings an der Kletterstange mit Hangstütz der Arme, der obere Hangarm mit Klimmgriff (Senkgriff) der Hand (die Stange zwischen Arm und Brust), oder in der Ellhalte mit Ellbeugen der Hand, nach oben gestreckt: der stützende Arm greift hinter dem Rücken des Kletterers. Auch klimme man in diesem Hangstütz.

Ein Seitlingsklettern im Hang mit gebogenen Armen übe man so, daß der obere Arm Senkgriff hat (die Stange zwischen Brust und Arm des Kletterers), der untere Arm hinter dem Leibe mit Speichhalte des Unterarms, der Rist der Hand dem Rücken zugekehrt (bei dem Kletterschluß der Beine fördert es sehr, mit der Sohle des vordern Fußes gegen die Kletterstange gegenzutreten).

Von den Vorlings-Kletterübungen mag hier noch folgende schwerere Art angegeben sein: Im gewöhnlichen Kletterschlußhange mit angezogenen Knieen greift eine Hand unter das gleichnamige Bein herunter, so daß das Bein den Kletterschluß aufgiebt und in der Biegung des Armes kniehängt; das andere Bein behält seinen Kletterschluß. Nur an der dünnen Kletterstange darzustellen. Das Klimmen in diesem Hange ist ebenfalls darzustellen.

Das gewöhnliche Klettern ist ziemlich schwer, wenn die Hände statt des Senkgriffes (die Arme in der Risthalte!) mit Speichbeu-

gen der Hand greifen: leichter wenn die Arme Zwiegriff haben (der eine Speichsenkgriff, der andere Ristsenkgriff, wenn man sich so vielleicht ausdrücken wollte).

S. 216, 5. Klettern an der Lehnstange (Reitklettern!) und mit Heben des Oberleibes im Schlußsitz ohne Halten mit den Händen herabrutschen.

S. 217, 6. Klettern am schrägen Tau. „Dabei können auch abwechselnd die Beine übergeworfen werden, wobei der Leib seitwärts hin und her schwingt im Liegehang." Man kann hierin unser Entern erkennen, doch ist das Entern kein Klettern, vielmehr ein Liegehangeln, da der Beinschluß fehlt! Ebenso müßte das Reck ein Klettergeräth sein, da man auch am Reck das Entern darstellen kann.

Auch an der graden Leiter kann man mit dem gewöhnlichem Kletterschluß der Beine an einem Holm und Hangen der Hände an demselben Holm oder den Sprossen klettern (s. auch 218, 6.)

S. 218. Das Klettern am Knotentau ist, wie es gewöhnlich geschieht, ein Hüpfsteigen bei hinzukommendem Handhangen; (mit einem Abstoß von den Knoten und Ziehen der Arme erreicht man den neuen Knoten), also fälschlich Klettern genannt; dieß Hüpfsteigen wird auch so dargestellt, daß nach jedem Höherhupf oder Niederhupf die Beine (und das nachfolgende untere Stück des Taues) vorgestreckt werden: man vergleiche das Anziehen und Abstrecken an der Leiter.

Bei den „Freiübungen" ist bemerkt worden, daß viele Gliederübungen auch bei dem Steigen an der Leiter (und besonders an der „graden Leiter") Anwendung finden können, so ist z. B. das eigentliche Steigen vorlings im Seitstande auf den Sprossen zu üben mit Anfersen je des steigenden Beines, Knieschnellen, Spreizen rückwärts, seitwärts; in einer Rückbeughalte des Leibes (die Hände in der Hüfthöhe) u. s. w. mit Uebertritt (die innere Fußkante des linken Fußes auf der Sprosse an den rechten Leiterholm; die innere Kante des rechten Fußes an den linken Holm); dieß auch mit Seitschwingen des Leibes. Bei all diesen Uebungen können die Hände auch an den Holmen halten und gleichhandig höher gestellt werden; Steigen mit Händen und Füßen an den Holmen (die Füße in der Richtung der Holme), Arme und Beine auch gestreckt. Auch das von mir sogenannte Stützsteigen, wobei die Arme gesenkt sind und nach jedem Höhentritt eines Fußes der entgegengesetzte Arm sich streckt u. s. w. Auch mit (Zuckhangen) einer Hand. Das Hocksteigen u. s. w.

Auch bei dem Rücklingssteigen (die Arme nach vorn hochgehoben: Senkgriff (der Hände) an den Holmen; Ristgriff oder Kammgriff an den Sprossen; auch bei gesenkten Armen) können mehrere der genannten Uebungen der Beine ausgeführt werden — auch mit stetem Wechsel der Hangarten der Hände; auch in einer Rückbeughalte! An der Klimmleiter ist

dieß Rücklingssteigen auf der Unterseite schwerer, auf der Oberseite auch das Rücklingssteigen mit Rückbeughalte (die nach vorn hochgestreckten Arme stehen mit der Gabel der Hand (in Speichhalte) auf den Holmen). Auch das Hüpfsteigen auf der Leiter bietet eine Auswahl schöner Uebungen dar (wobei die Hände, oder auch eine nur, Zuckhangen; bei manchen Uebungen leichter mit Griff an den Holmen).*) Auch mit Uebungen der Glieder und Gelenke, z. B. Anfersen eines Beines, Doppelschlag, Grätschen u. s. w. Auch so daß gleichzeitig das Hüpfen der Füße und Zuckhangen der Hände geschieht; (dieß auch sehr schön mit Kniewippen (wenn also die Füße bei gestreckten Beinen die höhere Sprosse erreicht haben, geschieht ohne Verzug Kniebeugen zur tiefen Kniebeugung und gleichzeitig Herabrutschen der Hände an den Holmen, und wieder das Hochhüpfen zum Strecken der Beine und Hochgreifen der Hände). Auch das Hochhüpfen. Auch ist das Hüpfen als Kibitzhüpfen darzustellen, wie auch ein schnelles wechselfüßiges Hüpfen als Steiglaufen. Auch Drehsteigen läßt sich anordnen.

S. 219, 1. Fahne im Oberarmhang und „gleichzeitigem Hüftkammstütz." Die Seite des Leibes ist der Erde zugekehrt: auch Herabrutschen in der Fahnenhalte an der Kletterstange (auch mit Drehen um die Stange in einer Schneckenlinie nach unten).

S. 219, 2. Fahne im Handhang und Handstütz der beiden gestreckten Arme, oder mit Beughalte des obern Armes. Auch aus dem oben (bei dem Klimmen) angeführten Hangstütz an der graden Leiter, durch Heben des Leibes (in die wagrechte Lage) mit dem sich streckenden Hangarm; und mit Senken des Leibes fortgesetzt: auch an der Unterseite der Klimmleiter.

Die Fahne an der graden Kletterstange mit Hangstütz ist auch mit Genickhang so darzustellen, daß mittelst Seitbeugen (z. B. links) der Nacken und die gestreckten Arme an die Stange gelegt werden; der untere Arm (links) stützend in der Kammhalte, der obere Hangarm in der Ristholte: das Rücklegen des Kopfes und Gegenstemmen der untern (linken) Schulter hilft sehr dazu, den Leib zu heben.

Das Hangschwingen an beweglichen Geräthen bildet den Schluß der Hangübungen: S. 220 und folgende. Es geschieht in freiem Hange und zwar aus einer Stellung bei gleichzeitigem Handhange an den aus der senkrechten Lage entfernten Geräthen, also aus dem Hang-

*) Das von Lübeck aufgeführte Steigen (quer gegen die Sprossen) mit Dreitritt auf jeder Seite nannten Zusehende Mondwandeln. Auch bei jedem Schritt Umtreten auf die andere Seite (Quersteigen mit Uebertreten und Seitschwingen). Ein ziemlich mühsames Quersteigen rücklings ist an der geraden Leiter so auszuführen, daß an dem dem Rücken nächsten Holme die Hände (unter den Schultern) Griff halten, gegen den andern die Füße gestemmt werden (die Leiter zwischen den Beinen).



stehen, oder aus dem Hanggehen, dem Hanghüpfen, Hangspringen, Hanglaufen, ebenso wie bei dem Stützschwingen an diesen Geräthen Stütz und Stehen, Stütz und Gehen (Stützgehen), Springen im Stütz (Stützspringen)*), Stützlaufen u. s. w., dem Schwingen ohne Berührung des Bodens mit den Füßen im Stütz vorangehen kann! Auch aus dem Handhang an einer Hand und Handhang des andern Armes an dem Handgelenke oder Oberarm des (gebogenen) Hangarmes; auch Oberarmhang an dem Hangarme.

Zu dem Hanglaufen an diesen Geräthen wollen wir noch anführen, daß auch im Laufe Anfersen, Knieschnellen, Spreizen geschehen kann; Hocklaufen seitwärts mit tiefer Kniebeugung im hohen Zehenstande**) (schnelles Trippeln der Füße: Spinnenlauf, Spinnenkreisschweben). Auch im Anhang rücklings ist das Wippen durch die Mitte darzustellen; das Umfallen aus diesem Anhang bei gleichzeitigem Fußstehen und Heben der Beine in die Wagelage. Auch im Unterarmhang, Oberarmhang, Kniehang und Risthang (letzteres auch bei hinzukommendem Handgehen) ist das Hangschwingen an diesen Geräthen darstellbar. Zum Schlusse unserer Bemerkungen über die „Hangübungen" wollen wir noch zu dem „Hanghochspringen" und „Hangweitspringen" über eine von Turnern gehaltene Springschnur im Hanglaufen um die Mitte (S. 228) darauf aufmerksam machen, daß mehrere Schwingstücke mit Rundlaufen dargestellt werden können (s. Keils Merkbüchlein); eben so auch Barrenübungen; wenn man unter den Rundlauf oder die Streckschaukel einen Barren stellt (z. B. aus dem Hang am Rundlauf Scheere auf dem Barren, ebenso aus dem Stütz, so daß also Sitz und Hang (oder Stütz) zusammenwirken), auch Spieß Doppelleitergerüst kann man zu solchen gemischten Uebungen benutzen, wenn man zwei Leitern oder besser zwei Holmenpaare (ohne Sprossen) senkrecht übereinander feststellt (unter unsere Hangleiter können wir zur Aushülfe z. B. einen Barren stellen). Man übe z. B. Hangschwingen zu Kehren und Wenden über dem Barren; aus dem Handhang an der Leiter zum Oberarmhang auf dem Barren abfallen; aus Handhang an der Leiter mit Auflegen der Beine auf den Holmen zum Stütz auf den Holmen und dergleichen mehr).

Kommen wir jetzt zu einigen Bemerkungen über den dritten und letzten Theil der Spieß'schen Turnlehre, zu dem

„Turnen in den Stemmübungen",

so können wir in Betracht der Stützübungen uns sehr kurz fassen; wer die Hangübungen kennt, kann sich den Gang der Beschreibung selber entnehmen; die Handstütze ordnen sich je nach den Abweichungen von dem

*) In der jüngsten Schrift unseres Eiselen's soll „Stützspringen" heißen „in den Stütz springen," was wohl nicht richtig wäre, da es „Springen im Stütz" heißt.

**) Bei auswärts gerichteten Füßen und Knieen.



Grundstütz nach den Handbeugungen, nach dem Spannen der Arme, nach den Senkbeughalten (was den Hängen in Ziehklimmhalten der Arme gegenübersteht); das Stützeln und Stützhüpfen wird nach diesen Stützarten durchgegangen, natürlich ebenso mit den nothwendigen Abänderungen (man vergl. den Unterarmhang); das Schwingen und Drehen im Stütz, Stützeln und Stützhüpfen. Alles dieß ebenso von dem „Ellenbogenstütz," dem Unterarmstütz und dem Unterarmstützeln; sodann wird von dem Oberarmstehen gesprochen, und nach dem Schulter- und Kopfstehen von den gemischten Stemmübungen der untern und obern Glieder. — Vor diesem Allen jedoch führt Spieß als eine Ergänzung der in den „Freiübungen" angefangenen Stemmübungen der Beine, solche Stemmübungen auf den Füßen, den Knieen (Unterbeinen) und den Oberbeinen (das Sitzen) auf, indem er diese nachgetragenen Stehübungen nach den verschiedenen Standflächen ordnet.

1) Uebungen auf der wagrechten glatten Eisfläche S. 45—48; Stehen und Uebungen der Glieder und Gelenke im Stehen, Hüpfen und Drehen S. 49; das Schleifen (bei uns Schlittern) in den verschiedenen Stellungen (z. B. Schleifen mit Beinschluß, Hockeschlittern u. s. f.) mit Hüpfen und Drehen (S. 49—51).

2) Auf wagrechten mehr oder weniger beschränkten, unbeweglichen Standflächen über der Erdoberfläche; z. B. auf dem Stemmbalken (Schwebebaum), der festgestellt ist, der Rust (Kante), den Pfählen.

S. 53, 2. Gang und Kniewippen. Ein schöner Schwebegang ist der mit Kniewippen durch die Mitte. Ein Bein wird beim Vorwärtsgehen rückwärts spreizend gehoben bei ganz geringem Vorneigen des Oberleibes; gleichzeitig mit dem Fallen des Beines kniebeugt das Standbein und streckt sich während des Vorschwingens des Beines, so daß es ganz gestreckt ist, wenn das Bein mäßig nach vorn spreizend gehoben ist; nachdem dieß zur Schrittstellung hingestellt worden ist, spreizt das andere nun standfreie Bein u. s. f. — Dieses Kniewippen ist auch mit einbeinigem Hüpfen darzustellen.

Auch das Seitwärtsgehen ist im Schwebegang zu üben, als Nachstellen, mit Seitspringen rc.; als eigentliches Gehen auch mit abwechselndem Uebertreten vor und hinter dem Standbeine, aber so, daß die Schultern in der Richtung der Gangfläche sind.

S 54, 2. Gangdrehen; auf der Rust ist der von Spieß sogenannte Drehgang auf einem Fuße walzdrehend ziemlich leicht.

3) Auf wagerechten schwanken Standflächen (über der Erde) Schwebebaum, Schwebestange, Schwebetau. Das von Gutsmuths vorgeschlagene Geräth könnte man Schwebegurt nennen (Schwebe-

stange auch wie das Schwebereck von zwei Tauen gehalten). *Schwebebrett*. S. das Nähere bei Spieß.

Auf S. 57 wird angemerkt, daß dünne und biegsame, zugleich aber rauhe Schuhsohlen (nicht Fußsohlen!) ebenso wie das Bestreichen des Taues und der Schuhsohlen mit Kreide die Uebung erleichtern (S. 55 bis 58).

Wir erinnern hier nochmals an die „liegende Tonne" oder an die *Walze*, in Ergänzung derselben; das *Fortrollen* im Querstande seitwärts ist ziemlich schwer.

4) Stehen und Uebungen auf Geräthen, welche die Beine gleichsam verlängern, auf den *Stelzen* (auch den angeschnallten!); das *Stehen* auf Dauer ist hier fast ganz unmöglich ohne Hilfe der *Stemmstange* (oder ohne Anlehnen an einen festen Gegenstand).

Die *Halten der Arme* sind bei den *beweglichen Stelzen* mannigfach, z. B. 1) wenn die Stelzen hinter den Armen sind, können die Arme gesenkt oder über dem Kopf gehoben gehalten werden; 2) können die Stelzen auch vor den Armen sein (die Arme dabei gebogen oder gestreckt, die Hände in der Schulterhöhe). Die *Richtung der Knaggen* kann quer gegen den Fuß sein, die leichtere Art; oder der Fuß auf der ganzen Länge der Knaggen aufstehen. *Gangarten*; *Hüpfarten* (z. B. *Grätschen im Sprunge*, Hinken rechts auf der Stelze des linken Armes u. s. f.); einige *Laufarten* sind leicht anzuordnen (S. 63.)

5) Das *Schlittschuhschleifen* (wie bei dem gewöhnlichen *Schleifen* (Schlittern), so hier das Hingleiten über der Eisfläche im *Stehen auf den Schlittschuhen*). Wie Spieß auch hier das *Schlittschuhgehen* (Gangschleifen), das *Schlittschuhhüpfen* und *Schlittschuhspringen* (Hüpfschleifen und Springschleifen) und das *Schlittschuhlaufen* sondert, während das Wort Schlittschuhlaufen sonst fast alle diese Uebungen umfaßt, möge man selber nachlesen und prüfen (S. 63—75)*).

Haben wir somit die noch nachgetragenen Uebungen des *Fußstemmens* kennen gelernt, so kommen wir jetzt mit Spieß zu dem *Kniestehen* und den hieraus abgeleiteten Zuständen. Auch aus der Darstellung dieser Stemmübungen können wir manche schöne Uebung für die angewandte Turnkunst entnehmen und den schon aufgenommenen Knieübungen (am Schwingel, Reck u. s. w.) passend einreihen.

Das *Knieen* (Kniestehen) geschieht 1) auf den eigentlichen *Knieen*, 2) *auf Beintheilen zwischen Knie und Fuß*, 3) *auf den Knieen und Unterbeintheilen*. Auch *einbeinig* (S. 77).

*) Fü. die, welche es wollen, mag noch angemerkt sein, daß auch auf einer bauchigen Fläche (z. B. dem Halse einer Flasche u. s. w.) ein bei gestreckten Beinen ziemlich schweres Stehen mit Drehstemmen der Füße möglich ist. Auch könnte man noch des *Stehens im Wasser* (z. B. bei dem sogenannten *Wassertreten*) hier gedenken.

S. 77. § (7). Kniestellung und Kniebeugen; Kniewippen.

S. 78. 9. Kniestellung und Rumpfbeugen (Rückbeugen bis zum Ankopfen!), Kniestandwage (Kniewagstehen).

Eine Knieübung an der Klimmleiter (auf der Oberseite) oder an der geraden Leiter mag hier aufgemerkt stehen, wobei die Kniee Stand haben dicht unter der Kniescheibe auf einer Sprosse, die Waden hinten an einer höhern Sprosse angelegt sind.

Man kann sich nun nach einem Vorbeugen und Herunterstützeln mit den Händen auf den Holmen wieder bei Strecken des Rumpfes ohne Hülfe der Hände zurückheben (Anschweben), oder auch aus der ursprünglich gestreckten Haltung von oben sich herabsenken, so weit es angeht, und gestreckt zurückschweben.

S. 78. 13 (14). Kniestellung und Fußstellung (jedes einbeinig). Kniestellung und Wechseln.

Als eine Art des Kniestehens wird auf S. 78 auch der Knieschluß genannt (z. B. am Schwingel). Auch als Wadenschluß bekannt (auch am Barren schön darzustellen), sodann mehrere Kletterschlußarten.

S. 79. Kniegehen. Ist besonders als reines Kniegehen nicht ganz leicht, z. B. in der Art 11 bei Spieß (wo die Hände die gehobenen Füße fassen).

Das Kniegehen seitwärts als eigentliches Gehen (d. h. mit Ueberstellen eines Beines über dem andern) ist nicht wohl mit Uebertreten hinter dem Standbeine darzustellen und eine überhaupt nicht sehr ausgesprochene Bewegung.

Auch der Kniegang und Wechsel zum Fußgang bietet schöne Uebungen dar (z. B Kniestehen beidbeinig und Zehenstand auf den angezogenen Füßen) das rechte Bein z. B. wird nach vorn gehoben und gestreckt zum Fersenstande des Fußes aufgestellt; durch Gegenstemmen mit dem linken Fuße giebt das linke Bein das Kniestehen auf und der rechte Fuß kömmt zum Sohlenstande und geht zum Zehenstande über und weiter zum Knieen, indem das linke gestreckte Bein aufliegend mit dem Rist nachrutscht (ist nun das rechte Bein im Kniestand, so wird das linke gestreckte Bein gebogen und nach vorn gestreckt zum Fersenstand aufgestellt u. s. w.).

S. 80. Kniehüpfen, z. B. beim Kniesprung (am Schwingel und Reck). Auch seitwärts am Schwingel. Auch kann man durch Kniehüpfen zum Fußstehen wechseln und zum Sitzen.

S. 81. Kniedrehen (auch im Hüpfen).

S. 83. Das Sitzen: s. oben die Gründe, nach denen das Sitzen zu den Stemmübungen gerechnet wird.

S. 85. Sitzstellungen. Grundsitz:

a) auf den obern Bein- und Schenkeltheilen, auf dem eigentlichen Gefäß.

b) auf (Bein- und) Schenkeltheilen, zwischen Knie und Gefäß. Hieher gehört der „Schenkelschluß" (Schluß am Schwingel; am Barren z. B. mit dem Sitzwechsel mit Grätschen gut zu verbinden!)

c) auf dem Gefäß und Oberbeintheilen.

d) im Spalt, auch mit gleichzeitigem „Sitz auf einem Schenkel."

S. 86, 4. Sitz in a (auf dem Gefäß) bei gehobenen Beinen. Schwer, wenn die Hände und Füße bei gestreckten Armen und Beinen an einen Windestab halten.

S. 87, 14. Spaltsitz auf dem Reck oder Tau (Barrenholm) bei gekreuzten Beinen (ein Bein sitzt auf dem andern).

S. 88, 20. Sitz und (Fuß-) Knie- oder Oberbeinübungen. Zu dem „Ueberrutschen am Reck" zu gebrauchen!

S. 88, 27. Sitz- und Stehwechsel: 1) mit gekreuzten Unterbeinen; 2) mit Anreißen der geschlossenen hockenden Beine; 3) mit vorherigem Umfallen zum Rückliegen; bei der Rückkehr (mit Schwung) zum Sitze. Auch übe man diesen Wechsel zum Sitzhocken auf einem Fuß bei Vorstrecken des vordern Beines, z. B. auf dem Schwebebaum aus dem Stand auf einem Fuß Niederlassen zum Sitz und wieder zum Stand erheben.

S. 90, 2. Sitzeln (im Sitz auf dem Gefäß), mit gestreckt aufliegenden und gestreckt bleibenden Beinen. Die Bewegung des Hüftzuckens und Hüftsenkens hilft dabei zum vor- und rückwärts Sitzeln Auch bei gehobenen Beinen.

S. 91, 9. Sitzeln seitwärts (auf dem flachen Boden im Gefäßsitz nicht darstellbar) auf dem Reck, Tau, Barrenholm u. s. f.: im Schenkelsitz. Auch vorwärts und rückwärts auf beiden Barrenholmen. Auch am Schwingel (auf dem Gefäße und den Schenkeln); s. auch die andern Sitzelarten. Auch mit Beinübungen; Rumpfübungen (Seitschwenken).

S. 91, 19. Sitzeln und gleichzeitiges Handhangeln (und gleichzeitiges Handstützeln wie bei dem Ueberrutschen im Sitz am Reck). Dabei auch Beinübungen und Armübungen (z. B. Hochschwingen beider Arme u. s. w.).

S. 92. Sitzhüpfarten. Die Art bei Spieß, wo nur nach Aufschnellen des Rumpfes der Leib die Sitzfläche verläßt, heißt uneigentlich Hüpfen; s. z. B. S. 93. 2.

Sitzhüpfen (ohne Anschnellen der Oberbeine) im Gefäßsitz bei

gehobenen (auch gestreckten) Beinen; mit und ohne Schwingen der Arme. Auch auf dem Schwingel.

S. 94, 4. Sitzhüpfen im Schenkelsitz, auf dem Tau, Barrenholm; auch einbeinig.

S. 94, 6. Sitzhüpfen im Spaltsitz mit Schenkelsitz eines Beines (auch auf dem Barrenholm). Auf den Barrenholmen von der Stelle als Sitzwechsel (von einem auf den andern Holm) im Innensitz (die Beine innen (Quersitz gegen den Holm) und Hüpfen auf den andern (das sitzfreie Bein hilft durch Kniefschnellen zu dem Hüpfen mit).

S. 94, 7. Sitzhüpfen im Sitz mit gekreuzten Beinen quer gegen das Reck (Tau oder Barrenholm, wobei der andere Holm bei Verlieren des Gleichgewichts zur Sicherung dienen kann.

S. 94, 8. Reiteln am Barren (im Schenkelsitz bei gegrätschten Beinen, auch auf dem Schwingel). Am Schwingel kann man auch ein Hinüberschnellen des Leibes über eine Pausche aus dem Reitsitz üben.

Das eigentliche Sitzhüpfen kann auch von dem Tiefspringel in die Tiefe hinab zum Fußstehen (ebenso wie das Kniehüpfen) geübt werden, am besten mit hinzukommendem Rumpfwippen zu dem Abschnellen der Oberbeine.

S. 97, 9. Drehen aus dem Spaltsitz zur Wende oder Kehre (auf dem Reck oder Tau) mit Spreizen der Beine über das Reck (siehe auch Uebung 10).

S. 97, 11. Drehen aus dem Spaltsitz und Schenkelsitz eines Beines zur Kehrwende oder Drehe, wobei die Beine zweimal, oder auch nur einmal das Reck überschwingen: ohne Hilfe der Arme.

S. 98, 12. Drehen zur Kehre im Spaltsitz und Schenkelsitz bei übereinanderliegenden (gekreuzten) Beinen; das Drehen geschieht in der Richtung des obenliegenden Beines, z. B. wenn auf dem einen Barrenholm in diesem Sitz das linke Bein in der Mitte ist, so erfolgt die Drehung links vorwärts, wobei im Anfange die linke Hand auf dem andern Holm helfend aufgesetzt werden kann. Diese Drehübung wird aber auch als Scheere vorwärts aus dem Spaltsitz am Reck oder auf einem Barrenholm so geübt, daß nach plötzlichem Aufschwingen vorwärts der Beine die Kreuzung derselben und die schnelle Drehung der Schultern geschieht, wieder zum Spaltsitz, ohne Gebrauch der Hände!

Auch das „Sitzfahren“ auf dem „Reitwagen“ (Treysine) nennt Spieß S. 101.

S. 104, 1. Grundhandstütz. Ist beidhandig darzustellen a) als ganzer Handstütz (auf barrenartig gestellten hohen Bänken). Das ist schon eine Handbeugstütz (mit Ristbeughalte), da bei dem Grundstütz die Hand in die Richtung des Unterarmes gestreckt bleiben muß(!); b) so daß

nur die „Flächen der vordern Fingergelenke“ bei gestreckten Fingern den Leib halten; Fingerstütz; c) nur die Handflächen der Handwurzel aufstemmen (wobei auch die Finger (der Daumen also auch!) im Griff den Stütz sichern können); Griffstütz.

Bei den Handübungen im Stütz S. 135 sind noch andere Arten des Handstützes angegeben, z. B. Nro. 5: Stütz auf der Faust, z. B. 1) auf den mittlern Fingerkanten und der Handwurzel, 2) auf den Obergelenken der Finger (der Rist der Hand senkrecht); 3 auf der Kleinfingerfläche der Faust bei mäßigem Beugen der Arme; 4) auf der Daumenfläche der Faust (anstrengend!); auf der äußern Handseite auf dem Rist der Hand (leichter, je näher dem Arme die aufstemmenden Handtheile sind, aber doch immer für Ungeübte ziemlich schwer!). Diese letztern Stützarten auch einhandig mit gewöhnlichem Stütz der andern Hand.

S. 108. 4. Der Stütz im Klimmgriff der Hand ist als Knickstütz rücklings an der senkrechten Stange ziemlich anstrengend und schwer.

Die Beinübungen im Stütz, S. 123—130, umfassen mehrere unserer Schwingstücke und Barrenübungen, z. B. Hocke, Grätsche, Kreis (mit einem Beine, von innen nach außen und umgekehrt). Auch unter Stehen und Stütz (aus dem Stande die Beinkreise; auch Kehre, Drehkehre über den Barren).

S. 125. 23. Stütz im ganzen Handstütz und Stützsitz (Heben der gestreckten Beine vorwärts zum Winkel) auf dem Schwingel, Schwebebaum, ebenen Boden.

S. 125. 25. Stütz mit Ristgriff beider Hände (als Spannstütz, ein Arm vor, ein Arm hinter dem Rumpf) und Stützsitz, die eine Hand zwischen den grätschenden Beinen (auf den Pauschen des Schwingels, den Barrenholmen).

S. 127. 39. Stütz mit Handschluß (Ristgriff) und wechselbeiniges Bogenspreizen nach innen und wechselbeinig zurück; auf dem Reck, welches von den Beinen nicht berührt werden darf. „Sehr schwierig ist die Uebung im Stütz mit Kammgriff der Hände.“

S. 128. 40. Stützsitz bei Speichgriffstütz einer Hand zwischen den Beinen. (Bei Nro. 41, welche wohl unsere Schwebe mit einer Hand sein soll, sind die Worte „Stützsitz der grätschenden Beine“ durchaus unnöthig, da ja Uebung 40 dasselbe schon enthält!)

S. 128. 42. Stütz (mit Speichgriff beider Hände) und Wagschweben der Beine im Stützsitz (bei Drehen des Rumpfes) auf beiden Barrenholmen, den Pauschen des Schwingels u. s. w.

S. 129. 46. Hocke. Auch mit Ellgriff! — Wir wollen hier noch einige Beinübungen angeben:

Stützhocke (s. S. 124. 14.) bei gegrätschten Beinen (am Barren, s. d. folg.); die Beine an die Arme außen angeschlossen.

Stütz am Barren und Aufhocken eines Beines (durch Heben rückwärts und Knieschnellen) von Außen vor eine Hand. Auch übe man das sogenannte Hockwippen am Barren auf einem Holme.

Ueber das Aufschnellen zum Sitzhocken auf beiden Holmen siehe später. — Es mag hier auch noch eine zusammengesetzte, für gelenke Turner nicht schwere Stützart aufgezeichnet stehen, welche man ganz gut die Schildkröte nennt, wo die grätschenden gebogenen Beine auf den Oberarmen der gebogenen Arme zunächst den Schultern aufsitzen: der Rumpf entweder in wagerechter oder senkrechter Lage ist. Auf der Erde (am Barren leichter!) so darzustellen, daß die Arme mit Vorbeugen im Stande unter die Beine gestellt werden; am Barren auch mit Aufschwingen der grätschenden Beine auf die Arme; hier auch einbeinig darzustellen.

Auch übe man am Barren den Armschluß, wobei die Arme in der Speichhalte dicht über dem Ellenbogen an die Holme gedruckt werden. Bei Handstütz eines Armes kann der andere Arm auch Unterarmschluß haben. Vergleiche hiemit auch einen Armschluß am Reck rücklings bei gestreckten Armen.

S. 130. 5. Stütz und Vor- und Rückschultern. Der Leib kann auch auf diese Weise zum Wippen kommen. Wir erinnern hier an das Achselsenkzucken, wo bei gestreckten Armen der Leib und Kopf nach unten sinkt und so die Schultern gleichsam in die Höhe steigen.

S. 130. Armübungen im Stütz. 1) Griffwechsel im Wechselstütz mit Drehen des je stützfreien Armes an der Doppelleiter (Holmen und Sprossen), an den Barrenholmen (aus Speichgriff in Ellgriff, auch in Ristgriff und Kammgriff). Auch an der Streckschaukel fortgesetztes Drehen im Stütze des Armes. Auch bei dem Stützeln zu üben.

S. 131. 5. Knickstütz und Armdrehen im Wechselstütz.

S. 131. 7. Stütz und Armheben des je stutzfreien Armes, am freisten nach der Seite, am wenigsten frei nach hinten; am Barren gut zu üben, besonders auch zu Stützelarten.

S. 131. 8. Stütz und Halbkreisschwingen der Arme. Auch im einhandigen Knickstütz am Reck (am Barren zu einer schönen Stützelart zu benutzen (s. unten).

S. 132. 3. Stütz und Ellenbogenwippen (schnelles Beugen und Strecken der stützfesten Arme).

S. 133. 12. Stütz mit Ristgriff beider Hände und beidarmiges Knickbeugen bis zum „Anhanden" (Anschultern ist wohl gemeint!) oder Anmunden auf dem Reck, welches entweder vorlings oder rücklings vom Stemmenden bleibt u. s. w.

Auch den Knickstützwechsel, wobei bald der eine Arm sich zum Handhang streckt und der andere im Knickstütz die Leibeslast trägt (im Stütz rücklings und vorlings), hat Spieß aufgeführt (auch mit Drehen zu üben).

S. 139. Stützeln in den Handbeugstützarten.

S. 141. Stützeln seitwärts mit Speichgriff auf beweglichen Stäben, die quer über beiden Barrenholmen aufliegen (und von den nachstellenden Armen mitgetragen werden.) Auch Armübungen, z. B. Seitheben u. s. w. Auch übe man das Schrägstützeln, bei dem die Schulterrichtung, z. B. am Barren, schräg gegen die Holme ist: ohne und mit den Stäben.

S. 149, 45. Stützeln mit abwechselndem Handschlußstütz bei gekreuzten und nicht gekreuzten Armen mit Rißgriff im Seitspannstütz (am Reck, Barrenholm) mit Weitergriff.

S. 150, 46. Stützeln im Kreuzspannstütz. Seitwärts.

S. 150, 1. Knickstützeln mit Speichgriff, vorwärts und rückwärts, auf beiden Holmen des Barrens und der Doppelleiter; ist auch so darzustellen, daß der greifende Arm gestreckt vorgestellt wird und in den Knickstütz übergehend den Leib allein trägt, bis der andere wieder vorgestreckt worden ist (s. 161. 12).

Wir wollen hier gleich die Abart des eben angeführten Stützelns angeben, wobei nach dem Weiterstellen des gestreckten Armes und im Knickstütz auf diesem Arme der nun stützfreie andere Arm durch die Mitte des Barrens gestreckt zum Griff weiter geschwungen wird (Knickstützeln mit Armkreisen); daß auch aus dem Knickstütz jedesmal der Leib zu dem gewöhnlichen Stütz der gestreckten Arme gehoben werden kann und wieder zum Knickstütz gesenkt, mag hier noch mit angemerkt sein.

S. 156, 21. Stützeln mit Stützsitz der Beine; die Beine zwischen den Armen, seitwärts von den Armen, ein Arm „zwischen Beinen" (!).

S. 157, 37. Stützeln mit Speichgriff und Stützgrätsche, auf dem Reck, einem Barrenholm. Auch der Leib zwischen den Armen. Auch auf den Barrenholmen, Nro. 22; unser „Handeln in der Grätschschwebe."

S. 158, 44. „Stützeln mit Speichgriff (Ellgriff) im Vor- und Rückspannstütz (d. h. der Leib zwischen den Armen) in der Stützgrätsche oder Vorspreizhalte des einen und Rückspreizhalte des andern Beines" auf beiden Holmen des Barrens. Man vergleiche 38.

S. 159, IX. Stützeln in einer Achsel-Senkzuckhalte, oder mit Achselsenkzucken.

S. 159, 1. Stützeln und Griffwechsel wechselarmig (oder bloß einarmig).

S. 160, 7. Stützeln und Schwungheben des je stützfreien Armes (z. B. Seitheben u. s. w.).

S. 160, 12. Stützeln und Hangeln (z. B. am Barren mit Knick-

stütz). Auch das Stützeln mit Schulterhang der einen aufgelegten Schulter (bei rückgehobenem Arm und Vorschultern).

S. 161, 3. Stützeln und Armwippen.

„ 5. „ „ Stoßanreißen des je stützfreien Armes zum „Storchgang."

S. 161, 9. Stützeln mit Speichgriff am Barren im Vor- oder Rückspannstütz und Armwippen eines Armes bis zum Anschultern: der andere bleibt gestreckt.

S. 162, 18. Knickstützeln (bis zum Anschultern; d. h. Knickstütz mit solchem Beugen der Arme, daß die Schultern in der Höhe des Geräthes sind, s. S. 119) mit Ristgriff in Zwangspannstützen mit Nachstellen auf dem Reck, im Rücklingsstütz. Auch mit dem sogenannten Armabstrecken („Knickstützwechsel" S. 133, 12), wobei wechselnd ein Arm im Knickstütz den Leib trägt (vergl. die Barrenübungen S. 161, 12). Im Vorlings-Knickstütz ähnlich darzustellen.

S. 163, 27. Stützeln aufwärts (Handsteigen) auf Sprossen einer schrägen Leiter, wobei der gestreckte Leib bei gegrätschten Beinen nur auf den Füßen aufliegend nachrutscht: unser Stemmen. Auch mit Knickstütz des obern und Streckstütz des untern Armes, Seitwärts im Seitstütz (mit Speichgriff) an den Sprossen. Ebenso an der Klimmleiter das Stemmen auch im Liegestütz rücklings (die Arme über den Kopf gehoben): fußwärts hinauf: die Beine liegen grätschend an.

S. 163, 28. Handsteigen auf einer schrägen oder senkrechten Stange. „Sehr schwierig und anstrengend," da schon dieser Stütz allein schwer ist.

S. 163, 29 (30). Handsteigen, Fußsteigen, Kniesteigen. Stützeln in der Hockschwebe (in der Stützhocke) zwischen den Armen und neben den Armen auf der Erde, dem Barren); ebenso Stützeln in der Schildkröte (einbeinig (auch mit Stützsitz des anderen Beines und Beinübungen desselben; am Barren).

S. 178, 37. Hüpfen im Knickstütz bei ungleichmäßigem Beugen der Ellenbogen.

S. 178, 38. Hüpfen im Knickstütz bei nur einarmigem Beugen der Ellenbogen.

S. 181, 3. Hüpfen im Stütz und Hockhalte der Beine (auch die Beine außen an den Armen). Hüpfen in der Schildkröte (auch einbeinig).

S. 182. Stützhüpfen und Griffwechsel der Arme: beider, oder auch nur immer eines Armes.

S. 184, 21. Hüpfen und Armspannwechsel; z. B. am Barren Verwechseln des Vorspannstützes rechts (d. h. der rechte Arm ist vor dem Leibe) in den links. Eine schöne Uebung! (Die Arme machen in entgegengesetzter

Richtung gleichzeitig Schwungheben!). — Am Reck übe man auch den Wechsel aus dem Schlußstütz zum Seitspannstütz der Arme.

Spieß bemerkt hier, daß auch nur einarmige Armthätigkeit oder wechselarmige während des Stützhüpfens angeordnet werden können (z. B. Schwungheben nur eines Armes u. dgl.).

S. 185, 1. Hüpfen und Stoßanreißen der Arme (Hände unter die Achseln gezogen). Auch wechselarmig.

S. 185, 2. Steighüpfen (Stemmen gleichhandig).

S. 187, 8. Schwingen im Stütz mit Speichgriff (vorwärts und rückwärts an den Barrenholmen, auch Querwippen zu nennen, wie bei Lübeck schon zu lesen ist, 2) seitwärts an Stäben (über den Barren gelegt). Auch mit Armheben.

S. 189, 28. Schwingen zum Trichter (od. Kreis), oder auch Seitwippen (29) im Knickstütz (am Barren, Reck).

S. 191, 6. Schwingen im Stütz und Doppelschlag (beim Rückschwunge auch Wechselschlag, Knieausschnellen, Spreizen rückwärts (auch beidbeinig) (11) beim Vorschwunge Spreizen vorwärts, Knieschnellen (18).

Schwingen und Stützhocke (19) und Stützsitz (12), (Winkelwippen) und Stützgrätsche (13); Schwingen mit Beinstoßen (17) (Stoßwippen S. 196, 41) u. s. w.)

S. 192, 22. - Schwingen in der Stützgrätsche im Vor- und Rückspannstütz seitwärts, im Speichgriff auf Sprossen der Doppelleiter, auch auf dem Reck mit Speichgriff, vorwärts und rückwärts (S. 24), der Leib zwischen den Armen; auf den Barrenholmen mit Riß- und Kammgriff; auf den Schwingelpauschen vorwärts und rückwärts (23).

S. 192, 25. Schwingen (vorwärts und rückwärts: Querwippen) mit Grätschen und Schließen der Beine je beim Vor- und Rückschwunge über der Stützfläche. Das Umgekehrte (28) ist z. B. das gewöhnliche „Wippen" auf einer Pausche des Schwingels (in der Stützgrätsche): auch über einem Barrenholm, bei Stütz beider Hände: auch auf dem Reck mit Speichgriff (29).

S. 193, 31. Querwippen in der Quergrätsche (Vorspreizhalte des einen, Rückspreizhalte des andern Beines; auch zum Wechseln dieser Halten während des Vor- und Rückschwunges).

S. 193, 34. Schwingen und Kreis mit einem Beine durch Bogenspreizen am Barren: auch Kreis vorwärts in der Stützgrätsche der Beine über einem Holm (mit heftigem Vorspreizen beider Beine). Grätsche in und aus dem Stütz. Auch die Kreise mit geschlossenen Beinen gehören hieher (die Achte der Beine ∞).

S. 194, 37. Kehraufsitzen am Schwingel aus der Querschwebe mit Vorschweben, die Hände stützen auf den Pauschen mit Riß- und Kamm-

griff: der Leib auch zwischen den Armen (und Pauschen) 38. Auf dem Reck mit Speichgriff; ohne Drehen des Leibes!

S. 194, 49. Querwippen auf dem Reck im Vor- und Rückspannstütz mit Speichgriff (der Leib zwischen den Armen) und Hockhalte der grätschenden Beine. Auf den Schwingelpauschen mit Rist- und Kammgriff. Auch das Schwingen am Barren und Grätschen beim Rückschwunge zur Schildkröte kann man hieher rechnen. — Hier mag auch noch das Aufschnellen zum Sitzhocken bei dem Querwippen am Barren erwähnt sein, wo durch Knieschnellen und Abstoßen der Hände bei einem Vorschwunge die innern Fußkanten vor den Händen aufgesetzt werden (hinter den Armen bei einem Rückschwunge) und die Hände und Arme gleichzeitig von den Holmen aufschwingen: auch von der Stelle kann dieser Stütz- und Stehwechsel geübt werden, auch mit Knickwippen durch die Mitte.

S. 197, 58. Schwingen (Querwippen) und Rumpfdrehen zur Wende beim Vor- oder Rückschwung über den Holmen, welche Drehung aber gleich wieder aufgegeben wird, oder auch beibehalten werden kann, wo dann der Leib in dem sogenannten Seitstütz am Barren zurückschwingt.

S. 198, 64. Schwingen und Griffwechsel wechselarmig und gleicharmig.

S. 199. Schwingen (Querwippen am Barren) und Drehen der stützfesten Arme (auf den Handflächen!) aus dem Speichgriff zum Ellgriff. Beim Vorschwung oder Rückschwung. Auch einarmig darzustellen.

S. 199, 71. Schwingen und Schwungheben des je stützfreien Armes.

S. 199, 74. Schwingen im Stütz und Knickwippen der Ellenbogen (d. h. Biegen und Strecken) fortgesetzt.

Hieher könnte man auch das Schwingen mit Achsel-senkzucken stellen, wobei das Senken des Leibes ebenso wie das Armbiegen bei unserm Knickwippen entweder bei dem Vorschwunge oder bei dem Rückschwunge geschehen kann, oder auch durch die Mitte.

S. 200, 82. Querwippen im (mäßigen!) Knickstütz mit Ristgriff und Hocke zwischen den Armen, wobei durch Stemmstrecken der Arme bei „Bauchabhurten" (?!) vom Reck die Uebung beim Rückschwunge geschieht. Rückwärts auch am Barren zu üben aus dem Innen-Seitstütz auf einem Holm zur Hocke rückwärts über den andern Holm, zum Hocken auf diesem Holm (und Vorwärts abgrätschen 2c.); zur Grätsche rückwärts u. s. w.

Uebung 83 ist dieselbe Uebung wie 82, nur daß die Hocke über die Stützfläche der Einen Hand geschieht, 84 ist der Ueberschwung über die von einer Hand flüchtig verlassene Stützfläche bei gestrecktem Leibe (ohne

Drehe!) was Spieß späterhin Flanke nennt (ein ursprünglich deutsches Wort!).

S. 201. Querwippen (am Barren) und Stoßanreißen des je stützfreien Armes (nach dem Vor- und Rückschwung. Das Schwingen muß mäßig sein!)

Im Schrägstütz auf beiden Barrenholmen (Schulterrichtung schräg gegen die Holmen) kann man zur Schlange wippen, indem bei aufeinanderfolgendem Vor- und Rückschwung die Beine geschlossen über die entgegengesetzten Holme nach Außen und wieder in die Mitte ohne Berühren der Holme geschwungen werden.

S. 203, 7. Schwingen im Stützeln vor- und rückwärts mit Speichgriff (am Barren) bei jedem Vor- und jedem Rückschwung Weiterstellen eines Armes, oder bloß bei dem Vor- oder bei dem Rückschwingen (auch Vorstellen!). Mit Seitwippen auf den Stäben am Barren. Auch im Knickstützeln (Nro. 24).

S. 204, 22. Seitwippen im Steigstützeln (mit Klimmgriff im Seitspannstütz auf den senkrechten Doppelstangen.

S. 204, 26. Schwingen zum Trichter im Knickstützeln am Barren. Eine hübsche Uebung!

S. 204, 27. Seitwippen oder Querwippen (28) oder Wippen zum Trichter (29) im Knickstützeln am Reck (auch vorlings).

S. 206, 20. Querwippen in der Stützgrätsche auf dem Reck und Stützeln mit Speichgriff (Leib zwischen den Armen).

S. 207, 21. Querwippen im Stützeln mit Grätschen (über den Holmen auch wieder Schließen!) beim Vor- und Rückschwung; auf dem Reck mit Speichgriff das Beinschließen (23). „Ist schwierig."

S. 207, 25. Querwippen mit Stütz-quergrätsche im Stützeln und Wechseln der Beinhalten bei jedem Schwunge (26). Auch im Knickstützeln (27).

S. 207, 28. Stoßwippen am Barren im Stützeln, auch im Knickstützeln.

S. 208, 38, Querwippen im Stützeln und Rumpfdrehen (mit schnellem Gegendrehen.).

S. 209, 53 (54). Querwippen im Stützeln und Knickwippen (der Ellenbogen) zum Knickstütz während des beidhandigen Stützes: je beim Vorschwunge.

Die Uebungen im Schwungstützhüpfen (auf und von der Stelle) kann sich jeder nach dem Vorigen leicht entnehmen, wir wollen darum nur Weniges näher anführen:

S. 210, 7. Stützhüpfen mit Querwippen am Barren (von der Stelle): vorwärts 1) beim Vorschwunge, 2) beim Rückschwunge, 3) beim Vor- und Rückschwunge je ein Hupf der Hände vorwärts. Ebenso das Hüpfen rückwärts. Auch ist das Stützhüpfen mit den Stäben am Bar-

ren seitwärts darzustellen (18). Am Schwingel vorwärts und rückwärts, seitwärts in der Seitschwebe mit quergrätschenden Beinen.

S. 214, 19. Querwippen im Stützhüpfen mit Grätschen, man vergleiche die bei S. 210, 7 von uns angeführten möglichen Bewegungen des Leibes. Eine schöne Uebung ist z. B. das Stützhüpfen vorwärts, mit einem Hupf bei jedem Vor- und Rückschwunge, wenn das Grätschen der Beine recht frei geschieht. Spieß führt hier auch die Grätsche in der Mitte des Barrens an: sie mit Stützhüpfen von der Stelle darzustellen, möchte wohl Wenigen gelingen!

Auch übe man das Stützhüpfen mit Auflegen der Füße bei Grätschen der Beine zum Wechsel der Strecklagen (Liegestütze) vorlings und rücklings bei jedem Rück- und Vorschwung.

S. 216, 39. Steifschwingen und Stützhüpfen.

„ 40. Querschwingen und Griffwechsel der Arme im Stützhüpfen. Auch Griffwechsel nur eines Armes (41).

S. 216, 42. Schwingen im Stützhüpfen und Schwungheben beider Arme während des Hüpfens. Lübeck hat schon (S. 66, 11) bei dem „Zusammenschlagwippen" am Barren (auch am Reck mit Rißgriff der Hände!) das Heben der Arme nach innen hin zum Zusammenschlagen aufgeführt; auch kann man (beschränkt!) die Arme seitwärts nach außen im Querstütz am Barren heben (die Daumen an die andern Finger angeschlossen), am freiesten geschieht das Schwungheben der Arme vorwärts, wo beide Arme bei einem hohen Rückschwunge des Leibes gestreckt nach vorn bis über die Kopfhöhe aufgeschwungen werden können: die Rückkehr geschieht meist in den Knickstütz. Diese Uebung ist nicht sehr schwer und hat etwas Kühnes und Freies.*) Im Stützschwingen von der Stelle (44) kann man dieß Heben der Arme nur mäßig hoch darstellen z. B. auch beim Vorwärtshüpfen mit Steifwippen bei dem Vorschwunge der Beine Vorwärtsheben der Arme.

S. 220, 7. Drehen zur Wende aus dem Speichgriffstütz am Barren bei stützfesten Händen (zum Seitstütz auf beiden Holmen). Auch mit Wippen, so daß man also aus dem Querwippen durch die Drehung in das Seitwippen kömmt (nach einem Vor- oder einem Rückschwunge).

S. 223, 22: ist Stützwechsel am Reck mit Flankenschwung und hinzukommender Kehrdrehung (½ Drehung): aus dem Stütz vorlings in den Vorlingsstütz.

S. 224, 3. Drehen in Stützeln mit Speichgriff am Barren zur Wende (aus dem Querstütz in den Seitstütz auf beiden Holmen, und gegendrehend in den Querstütz), auch mit Wippen.

S. 224, 4. Wie vorher, nur daß die Drehungen Kehren sind (z. B. beim Vorwärtsstützeln Kehre rechts vorwärts zum Seitstütz in der Mitte:

*) Zuschauende nannten die Uebung Fliegewippen.

bei dem Weitergriff der linken Hand Kehre links zum Seitstütz in der Mitte). — Auch walzdrehend darzustellen, so daß der Seitstütz aber wirklicher Seitstütz an einem Holm wird (auch mit Beinkreisen): dieser wechselhandigen Stützkehre gedenkt Spieß nicht.

S. 225, 1. Drehen im Stützhüpfen zur Wende mit Gegendrehen am Barren (aus dem Querstütz auf beiden Holmen zum Seitstütz auf beiden Holmen und gegendrehend wieder zum Querstütz. Nro. 2 ist dasselbe Gegendrehen mit Kehren (so daß also jede Hand ihren Holm nicht verläßt und der Leib zwischen den Armen sich kehrt), der Speichgriff ist nur im Anfang, sonst Kamm- und Ristgriff.

S. 226, 4. Drehkehre im Stützhüpfen; ohne Wippen (rückwärts!); mit Wippen: 1) im Streckstütz (beim Vorschwunge, beim Rückschwunge), 2) im Knickstütz, 3) mit Knickwippen durch die Mitte, 4) aus dem Unterarmstütz mit Aufkippen). Wie sich Nro. 4 von 2 bei Spieß unterscheidet, ist leicht zu sehen!

Eine noch nicht aufgeführte Stützkehre am Barren (gleichhandig, also mit Stützhüpfen) geschieht aus dem Innenseitstütz mit Ristgriff zum Seitstütz innen auf dem andern Holm (z. B. rechts rückwärts). Auch übe man am Barren folgende Drehungen im Stütze: aus dem Querstütz z. B. mit Forthüpfen (vorwärts) Wendedrehung zum Innen-stütz auf einem Holm, dasselbe mit Wippen zum Außenseitstütz; wieder zurück u. s. w.

Ebenso kann man auch am Barren die Nadel und das Uhrwerk üben; bei ersterer hockt z. B. das rechte Bein um den rechten Arm nach Innen, die Kehrung geschieht links rückwärts mit Ueberschwingen des linken Beines. Bei dem Uhrwerk geschieht nur eine Wendung, indem z. B. die Kehre rechts so gemacht wird, daß bei Grätschen der Beine die rechte Hand zwischen die schwingenden Beine sich stellt und das rechte Bein weiter spreizend in die Mitte kömmt, alsdann wird das linke Bein links in die Mitte geschwungen und Wende rechts (oder Kehre links rückwärts) zum Stande auf der Erde. Von der Strecklage s. unten bei S. 234.

S. 228, 4. Das Ueberschlagen rückwärts kann auch so ausgeführt werden, daß man durch den Oberarmhang geht, und wieder zum Stütz die Hände aufstellt, s. Lübeck S. 74, 10; zu dem eigentlichen Ueberschlag rückwärts im Stütz (am Barrenende) gehört sehr starker Schwung bei ziemlich tiefem Beugen der Arme.

S. 228, 5. Ueberdrehen im Knickstütz (vorwärts) zum Handstehen.

S. 228, 9. Ueberdrehen im Stütz mit Wippen zum Handstehen und Ellenbogenbeugen 1) während des Wippens, 2) nach erfolgtem Handstehen (bis zum Kopfstehen vor einer Hand, Schulterstehen) und Stemmstrecken, s. unten bei dem Handstehen!

S. 229, 11.: unser Ueberheben vorwärts aus dem Stütz; auf

der Streckschaukel mit Aufstemmen fortgesetzt zu üben (bei Hockhalte der Kniee an der Brust).

Man vergleiche auch den Ueberschlag rückwärts aus dem Rückliegen auf der Klimmleiter (Lübeck S. 113). Auch vorwärts aus dem Vorlingsliegen (bei Ristgriffstütz).

Am Barren läßt sich noch ein Drehen um die Breitenaxe, dem ein Drehen um die Längenaxe im Handstehen vorangeht, zu einem schweren Ueberschlage anordnen: wenn nämlich aus dem Querwippen das Handstehen gemacht ist, kann die rechte Hand z. B. mit Wende rechts rückwärts sich mit Ristgriff neben die linke (also zum Seitstande im Handstehen) stellen und dann der Ueberschlag vorwärts zum Seitstande auf der Erde rücklings gegen den Holm geschehen.

Wir wollen hier noch anführen, daß aus dem Handstehen mit gestreckten (gebogenen) Armen am Ende des Barrens die Grätsche aus dem Barren zum Rücklingsstande gegen den Barren leicht darzustellen ist, auch kann man das Hinabsenken zur Knickstützwage zwischen den Armen und aus ihr das vorwärts Ueberheben üben, ebenso sich zum Frosch, Hocke neben den Armen senken u. s. w.; auch zur Wage auf einem Arm (holmquer und Niederkippen des andern Unterarmes; (dieß auch fortgesetzt, zum Handstehen zurück und Wage auf dem andern Arme u. s. w. (auch zum Armstehen herabhüpfen!), siehe auch bei dem Drehen um die Tiefenaxe.

S. 229, 12. Felge rückwärts im Vorlingsstütz. Ist auch ohne Schwung so darzustellen, daß man sich zum Knickstütz senkt, die Beine langsam hebt und ebenso in den Seitschwebehang sinkt, aus dem man durch Ziehklimmen wieder in den Seitstütz gelangt.

Hieher mag man einige Reckübungen stellen, wo man aus dem Seitstütz mit Heben der hockenden Beine sich zum Hange senkt und ohne Anhalt in der Bewegung z. B. den Durchschwung rückwärts unter dem Reck ausführen kann (zurück und durch Stemmen in den Stütz wieder!); ebenso das Nest, den Ueberschlag rückwärts unter dem Reck mit Grätschen (aus dem Seithange zum Seitstande), den Kreuzaufzug u. s. f. vergl. Felgüberschwung aus dem Stütz und Speiche; Wendeüberschwung aus dem Stütz und halber Riesenschwung u. s. w.

S. 229, 15. Felge rücklings vorwärts (mit Ristgriff der Hände?) Diese Felge kann man auch gegen die Kreuzbiege vorwärts (im Anhange) bei jedem Umschwung wechseln (aus dem Armhang wieder zum Knickstütz). Auch ist dieser Umschwung mit Knickstütz des einen und Armhang des andern Armes darzustellen (s. oben).

Die Wagen rechnet Spieß auch zu dem Ueberdrehen im Stütz z. B. Ueberdrehen im Knickstütz zur Wende (d. h. ¼ Drehung) vorwärts zum Liegestütz oder zur Stützwage, zwischen den Armen, oder mit Aufliegen des Hüftkammes jeder Leibesseite auf den untergesetzten

Ellenbogen. Nro. 19 ist die Wage auf einem Arm und mit einem Arm (der andere stützfrei!). Einige Barrenübungen mit der Wage mögen hier noch angemerkt sein 1) das Wagwippen: bei jedem Rückschwung fällt der Leib auf einen Arm zur Wage (holmlängs) nieder. Auch als Wagewechsel (von dem einen Arm auf den andern mit einem Zwischenschwung; diesen Wagewechsel übe man auch ohne Zwischenschwung, wobei man auch durch das Handstehen (mit gebogenen Armen) hindurchgehen kann. Von der Stelle: 1) als Wagestützeln (wobei auch derselbe Arm den Leib fortwährend tragen kann (indem der tragende Arm bei flüchtigem Heben des Leibes stützhüpft), oder mit Wagewechsel, 2) mit Stützhüpfen und Wippen a) nach jedem Rückschwunge der Beine die Wage, b) die Wage vor dem Sinken der Beine (z. B. Hüpfen im Stütz vorwärts bei hohem Rückschwunge: haben die Hände ihren neuen Ort durch einen Hupf erreicht, so geschieht die Wage auf einem Arm mit dem Sinken der Beine: dann kehrt man zu dem Stütz in der Mitte zurück und bei dem nächsten Rückschwunge und Hupf der Hände vorwärts geschieht die Wage auf dem andern Arm. — Beinübungen in der Wage!

Auch auf der Klimmleiter ist die Wage mit Speichgriff (sprossenlängs) auf einem Arm darstellbar, auch mit Handsteigen (wobei abwechselnd der Leib die Wage aufgiebt und nach Höhergreifen des Wag-Armes wieder zur Wage auf diesem Arm sich vorneigt). Auch Drehling an der Klimmleiter aufwärts zum Risthang oder zum Stande (Ueberschwung.) Von einer Wagfelge vorwärts am Reck (wo man aus der Wage auf einem Arm reckquer nach einem Umschwung vorwärts wieder zur Wage kommen soll mit Hülfe des Schwungstemmens) weiß ich nur vom Hörensagen.

S. 231, 32. Ueberdrehen aus dem Stehen zum Handstehen auf dem Boden mit ganzem Handstütz.

In das Handstehen kommt man aus dem Stehen durch Abstoß eines Fußes und Rückschwingen des andern Beines bei Aufstellen der Hände auf dem Boden, 2) aus dem Rückbeugen, 3) mit Radschlagen (halb): aus dem Sitzhocken und Handstütz mit gleichfußigem Absprung. Aus der Hockschwebe zwischen den Armen, 2) neben den Armen: durch Heben (die Leibeslast ruht mehr auf dem vordern Theile der Hand!). Auch übe man das Handstehen mit gebogenen Armen.

Das Handstehen ist auch in verschiedenen Armdrehhalten zu üben, mit Vorsicht in der Kammhalte. Anfersen und Doppelschlag sind ziemlich schwer. Auch Armbeugen und Strecken (bis zum Kopfstehen und Heben zum Handstehen wieder).

Zur Erlernung dieser Uebungen kann man das Handstehen zuerst an einer Wand üben, besonders auch das Niederlassen und Erheben (wobei die Hacken an der Wand auf- und abrutschen; in dieser Lage auch das

Anmunden an dem Boden!) Auch kann man mit Hüpfen einen Stehwechsel aus dem Fußstehen (mit beidfußigem Absprung) zum Handstehen üben und mit Abschnellen der Arme zurück.

S. 232, 4. Handgehen am Barren. Spieß sagt: „die bald mehr bald weniger senkbeugenden Beine, sowie auch ein gleichzeitiges, den Beinschluß aufgebendes, mäßiges Grätschen der Beine" helfen zum Waghalten: allein bei kunstvoller freier Darstellung müssen die Beine geschlossen und durchaus gestreckt sein, auch kann man die gestreckten Beine kreuzen.

Das Handgehen seitwärts ist die schwerste Art (Nro. 3), da es bei jedem Schritt der Hände ein angestrengtes Gegenstemmen derselben gegen den Boden erfordert, um das Handstehen nicht aufzugeben. Die beste Vorübung hiezu ist das Handgehen in Bogenlinien (z. B. in einm Kreisumfange bei geringer Größe des Durchmessers). „Sehr schwierig ist das Stützhüpfen im verkehrten Stütz" bei geringer Uebung; Geübtere aber können es auch von Ort darstellen, z. B. auch am Barren. Eine schöne Uebung geschieht am Barren auf folgende Weise: nach dem Schwingen zum Handstehen hüpft man einen Hupf vorwärts (!) im Handstehen, dann sinkt der Leib und mit Knickwippen durch die Mitte geschieht ein Hupf vorwärts, bei dem Rückschwunge Handstehen und Hupf in gleicher Richtung u. s. w.).

S. 234, 4. Wage auf einem Arm und Drehen um die Tiefenaxe (Drehling) zur Drehe und weiter mit Wagewechsel: auf den Holmen des Barrens (auf dem Reck) mit Hülfe des je stützfreien stützelnden Armes. Hier mag noch die Nadelwage am Barren (am Schwingel mit Drehen im Stütz) angemerkt sein, wo z. B. das rechte Bein um den rechten Arm von Außen nach Innen hockt, die Arme sich biegen, und das rechte Unterbein gleichsam kniesteht auf dem rechten Unterarme, während der Rumpf und das linke Bein zur wagrechten Lage gehoben sind.

S. 235. Radschlagen. Auch mit einem Stabe, der z. B. von der linken Achselhöhle, der linken und rechten Hand, nicht sehr weit vom untern Ende gehalten, vor dem linken Fuße aufgesetzt wird.

Am Barren ist es so darzustellen, daß nach Querwippen zum Handstehen (die Hände nicht zu weit von einem Barrenende, das Gesicht nach dem Barrenende gerichtet) die rechte Hand z. B. mit Wendedrehung (um die Längenaxe) rechts rückwärts auf den andern Holm neben die linke gestellt wird, und dann das Radschlagen (indem die rechte Seite sich gegen die Erde senkt) zum Seitlingsstande rechts, das Gesicht in der Richtung des anderen Holmes, auf der Erde endet.

S. 237, 1. Grundstütz im Ellenbogenstütz a) auf den Ellenbogengelenken (auch auf den eigentlichen Ellenbogen, die Unterarme hiebei auch mehr oder minder auswärts gerichtet; b) auf Armtheilen, welche der Hand näher sind (auch als Rücklingsstütz z. B. am Reck, s. oben und hier Nro. 7);

c) auf Ellenbogengelenken und Armtheilen;

„ 6. Ellenbogenstütz mit ungleichen Drehhalten der Unterarme z. B. rechter Arm in der Ellhalte (Unterarm rückwärts gerichtet), linker in der Speichhalte (Unterarm vorwärts auf den Holmen des Barrens). Auch Seitstütz am Barren mit Unterarmstütz auf beiden Holmen, der Leib zwischen den Armen (der linke Unterarm z. B. vor dem Leibe, rechts hin, der rechte Unterarm hinter dem Leibe links hin gerichtet).

S. 238, 8. Ellenbogenstütz auf dem ganzen Unterarm (und Greifen der Hand) am Reck vorlings (auch als Seitspannstütz Nro. 10); rücklings.

S. 238, 11. Unterarmschlußstütz vorlings am Reck, Unterarmdeckstütz.

S. 239, 18. Ellenbogenstütz und Rumpfdrehen z. B. am Barren, auch mit Drehen der Arme; z. B. Unterarmquerstütz am Barren: Wende links vorwärts, während der linke Unterarm auf seiner Mitte sich drehend stützt zum Seitstütz zwischen den Armen (linker Unterarm nach rechts hin gerichtet): aus diesem Seitstütz kann man sich zur Kehre drehen, indem die Arme sich zu gleicher Zeit auf der Mitte der Unterarme drehen, (so daß also nach der Kehre aus dem Seitstütz der rechte Unterarm hinter dem Leibe nach links hin gerichtet ist).

S. 239, 21. Ellenbogenstütz und Ellenbogenwippen (die Unterarme gegen die Oberarme nähern und von ihnen entfernen, beides so weit es geht: das letztere fast bis zum Oberarmhang am Barren).

S. 239, 22. Auffippen (beid- ein- und wechselarmig) zum Handstütz und wieder Niederlassen zum Ellenbogenstütz.

S. 239, 24. Ellenbogenstütz und Handstütz.

„ 25. „ und Schenkelfassen mit den Händen [zur Bauchfelge z. B.]. Ebenso Kniefassen mit den Händen.

S. 241, 11. Ellenbogenstützeln und Rumpfdrehen auch mit Armdrehen (auf der Mitte der Unterarme): Uebungen der Art kann jeder sich leicht selber bilden.

S. 241, 15. Ellenbogenstützeln und Handstützeln.

Man übe auch Auffippstützeln (wechselarmig), so wie das Unterarmsteigen (als Stemmen auf den Sprossen der Klimmleiter. Auch bei der schrägen Doppelleiter).

241. III. Hüpfen im Ellenbogenstütz. „Nur mit Schwingen im Ellenbogenstütz darstellbar"!? Ohne dasselbe übe man es z. B. am Barren (ohne Greifen der Hände).

S. 242, 11. Am besten ist das Senkbeugen und Stemmstrecken der Oberarme mit Steifwippen darzustellen. Mit diesem auch schön das Grätschwippen im Ellenbogenstütz. Auch ist das Schwingen zum Trichter (oder zur Schnecke) in diesem Stütz darstellbar.

S. 243, 13 und 14. Das Aufkippen beim Rückschwung der Beine und Niederkippen beim Vorschwung. Das Umgekehrte hat Spieß nicht aufgeführt und doch ist es schöner und freier darzustellen.

Bei Nro. 15 hat Spieß ein Hüpfen im Ellenbogenstütz angeführt, bei welchem der Leib nicht zum Fliegen kommt. Der Name Rutschhüpfen enthält an sich schon eigentlich einen Widersinn.

Bei dem Schwingen im Ellenbogenstützeln hat Spieß die Uebungen mit dem Aufkippen zum Handstütz nicht aufgeführt: mit einarmigem Aufkippen; auch mit Rumpfdrehen (z. B. am Barren bei jedem Vorschwung Kehre zu dem Seitstütz zwischen den Armen): mit beidarmigem Aufkippen läßt sich ein sehr schönes Stützhüpfen von der Stelle am Barren darstellen, z. B. beim Vorschwung Aufkippen zum Handstütz und Hupf vorwärts, beim Rückschwunge wieder Niederkippen zum Unterarmstütz. Dieß Stützhüpfen vorwärts auch mit Aufkippen und dem Hupfe vorwärts beim Rückschwunge. Auf beide Arten auch das Hüpfen rückwärts. Auch kann das Grätschen noch bei diesem Hüpfen geübt werden.

S. 246, 2. Ueberdrehen im Ellenbogenstütz zur Kehre vorwärts und Armstehen: dieß Armstehen auch mit Ueberdrehen rückwärts (und plötzlichem Strecken des Leibes).

Die Ueberschläge mit Aufkippen zum Handstütz hat Spieß nicht angeführt (auch kann man den Rückwärtsüberschlag besser als den vorwärts wieder zum Unterarmstütz machen).

S. 246, 4. Felge rückwärts mit ganzem Unterarmstütz (mit Handgriff).

Zu den Uebungen des Unterarmstützes ist noch hinzuzufügen das Unterarmstehen auf der Erde (1) die Unterarme nach vorn gerichtet 2) einer vor dem andern und das Unterarmgehen (in der Art 2. — Schwer! durch Drehung kann man einem unfreiwilligen Ueberschlag zuvorkommen, wie auch bei dem Erlernen des gewöhnlichen Handgehens!). Auch diesen Hochstand mit einer Hand und auf einem Unterarm.

S. 247, 1. Oberarmstehen (bei gleichzeitigem Handgriff, die Oberarme seitwärts gestreckt) auf den Holmen des Barrens. Entweder nach einem Ueberdrehen vorwärts oder rückwärts (aus dem Sprung oder einer Hebe).

S. 249, 2. Schulterstütz einschultrig; ziemlich schwer (wegen des schmerzhaften Druckes) ist das Schulterstehen am Barren, wo der Kopf außen ist. Man übe auch das Schultergehen (mit Hülfe der stützelnden Arme!)

S. 250, 5. Schulterstütz beidschultrig und gleichzeitiges Genickstehen (unser Genickstehen am Barren).

Ein eigentliches Genickstehen ist am Barren so zu üben, daß bei

Vorschieben des Kopfes der Nacken auf die Innenseite eines Holmes angelegt wird, während die Hände auf dem andern Holm mit Kammgriff halten und gegenstemmen. (Wird aus dem Sitzhocken oder dem Knieen auf dem Holm dargestellt).

S. 251, 4. Kopfstehen mit ganzem Handstütz: z. B. aus der Hockschwebe (auch außerhalb der Arme), aus der Schildkrote, mit Heben der gestreckten und geschlossenen Beine. Auch das Kopfstehen mit Hockhalte, Grätschhalte der Beine. Die Hände können auch hinter dem Rücken stehen (s. 3: Arme seitwärts vom Kopf!), s. auch Uebung 5, wo die Unterarme aufgelegt sind (und der Kopf auf den gefalteten Händen).

Wenn bei dem gewöhnlichen Kopfstehen, mit ganzem Handstütz, Kopf und Hände gleichsam in den Spitzen eines gleichseitigen Dreiecks stehen, so kann das Kopfstehen auch auf dem Barren vor einer Hand im beidhandigen Querstütz dargestellt werden, auch mit Wippen beim Rückschwung: welche Uebnng Lübeck S. 75, 15 aufgenommen hat.*)

Das Kopfstehen mit Handstütz von der Stelle, also Kopfgehen, ist so viel ich weiß, noch nicht beschrieben; es geschieht am besten rückwärts, so daß die Hände den Kopf und Leib heben und nach vorn gleichsam einen Schritt weit wieder niederstellen; alsdann thun die Hände (gleichhandig, also hüpfend; oder wechselhandig, stützelnd) einen Schritt weiter, dann wird der Kopf wieder weiter geschoben u. s. w. Auch auf dem Barren mit Speichgriff zu üben (wechselhandig). — Das Kopfstehen ist auch abwechselnd mit Stützhüpfen am Barren von der Stelle darzustellen, z. B. Wippen zum Kopfstehen vor der rechten Hand, hinabsenken in die Mitte, Hupf der Hände vorwärts, beim Rückschwung Kopfstehen links u. s. w.

Auch mit Uebergriff der Hand hinter den Kopf übe man am Barren das Kopfstehen von Ort.

Auch auf einer Sprosse der Klimmleiter ist das Kopfstehen darzustellen (aus dem Vorlingsliegen bei Ristbang mit den Füßen, die Hände höher als der Kopf — aus dem Rücklingsliegen).

Bei dem gleichhandigen Kopfgehen ist der Leib kurze Zeit hindurch jedesmal im „freien Kopfstehen", welches auf Dauer darzustellen wegen des Waghaltens schwer ist (am leichtesten noch in einer Grätschhalte der Beine!).

---

*) Für die, welche diese Uebung nachversuchen, sei angemerkt, daß man zur Vorübung aus dem Sitzhocken hinter den Armen erst das Kopfstehen übe und bei wirklicher Ausführung mit dem Wippen den Kopf nicht zu nah' an die Hand stelle. — Auch kann man am Barren im Seitstütz (mit Kammgriff der Hände auf dem andern Holm) das Kopfstehen leicht darstellen, und aus diesem zu dem oben genannten eigentlichen Genickstehen wechseln oder auch zum Handhang. Ein Kopfstehwechsel (ohne Zwischenschwung) ist aus dem Kopfstehen quer auf den Holmen des Barrens zu üben.



Das Drehen im Kopfstehen bei ganzem Handstütz und Stützeln der Hände (der Kopf ist Mittelpunkt des von den Händen beschriebenen Kreises) ist auf die Dauer ziemlich anstrengend. Am Barren kann man aus dem Kopfstehen im Seitstehen zu dem im Querstehen (also mit Wende) wechseln.

Wir kommen jetzt zu der Darstellung der gemischten Stemmübungen bei Spieß (an unbeweglichen Geräthen) wo obere und untere Glieder entweder zu gleicher Zeit oder auf einander folgend in Stemmthätigkeit sind Wenn Spieß auch schon Andeutungen dieser Uebungen bei den bisherigen Stemmarten gab (wie z. B. S. 241, 16 Ellenbogenstützeln und gleichzeitiges Kniegehen; S. 156, 15. Stützeln und gleichzeitiges oder abwechselndes Stehen, Hüpfen oder Springen; S. 156, 16. Stützeln und gleichzeitiges Kniegehen oder Sitzeln u. s. w.), so geschah das wohl nur um eben anzudeuten, daß diese Zusammenwirkungen der verschiedenen Glieder möglich seien, und Spieß hätte die nun folgenden Uebungen auch im Einzelnen nach solchen Ueberschriften folgen lassen können, wenn er nicht eben gesehen hätte, daß durch die jedesmalige Einschaltung dieser nun folgenden zusammengesetzten Stemmübungen dieselben „in ihrer Abgeschlossenheit beeinträchtigt worden wären — und daß sie, durch die nothwendig vertheilte Einreihung bei den jeweiligen besondern Stemmarten, ihre Uebersichtlichkeit und bequemere Zusammenstellung verloren hätten, — sei von dieser Rücksicht hin und wieder abgesehen worden, so sei das nur geschehen, um nicht zu ängstlich Naheliegendes zu trennen.“ Eine genauere Betrachtung fordert jedoch die Trennung dieser gemischten Uebungen von den einfachen, ebenso wie die bisherige Turnkunst schon den gemischten Sprung, wie das Stabspringen, Schwingen (am Pferd, Reck, Barren), Bockspringen von dem gewöhnlichen Springen sonderte, und wiederum sind bei diesen mannigfachen Zusammenwirkungen der obern und untern Glieder je die verschiedenen möglichen Leibeszustände von einander zu halten (besonders in Bezug auf die Drehübungen!), damit Ordnung und Uebersichtlichkeit ein Erschöpfen und wirkliches Kennen des gesammten Lehrstoffes der Turnkunst möglich machen.

Zuerst handelt demnach Spieß unter der Nro. 6 vom Stehen (auf den Füßen) und Stütz (S. 254 und 55); 7. von dem Gehen und Stützeln (255 und 56); 8. von dem Hüpfen und Stützhüpfen (256 und 57). Sodann folgen die Drehübungen in diesen Stemmarten (9. im Gehen und Stütz, S. 258 und 59; 10. im Gehen und Stützeln, 259—61; 11. im Hüpfen und Stützhüpfen, S. 261—63).

Die nächste große Abtheilung ist das Zusammenwirken von Springen

und Stütz (S. 233—270), welche von den schon oben beschriebenen Uebungen im Stütz mehrere wieder bringt, nur so geändert, daß dem Stütz eben das Springen in den Stütz vorangeht, was Grund genug zu der Trennung ist, selbst ohne Rücksicht darauf, daß der Sprung zu dem Stütz viele Uebungen dieser Art freier darstellen läßt: außerdem hat Spieß gleich vor diesen Uebungen S. 253 unten erklärt, daß wegen der früheren Beschreibungen hier eine kürzere Bezeichnung der Uebunuen genügen werde. — 13. Das Drehen bei den Spring- und Stützübungen S. 270—291, welcher Abschnitt die meisten der Schwingübungen, wie natürlich, umfaßt; auch das Stabspringen reihet sich hier an, S. 291—94.

Sodann folgen die andern Beinstemmarten mit den Armstemmarten verbunden: 14. Knieen und Stütz (was nun leicht Jeder ausführen könnte zum Kniegehen und Stützeln u. s. w.); 15. Sitzen und Stütz S. 294—314, wo schon von S. 295, Uebung 10, auch die Drehübungen mit in diese Ueberschrift eingeschlossen sind; auf diese Weise sind die Doppelthätigkeiten der obern und untern Glieder erschöpft und Spieß führt nun in weiterer Zusammensetzung noch an: 16. Sprung, Stütz und Sitz (S.314—326, darunter auch die Drehübungen); 17. Sprung, Stütz und Knieen (S. 327). Sodann zuletzt noch in Nro. 18. Sprung, Oberarmstütz, Schulterstehen, Kopfstehen und Sitz (d. h. Sprung und Oberarmstütz (Uebung 1), Sprung und Schulterstehen (Uebung 2 und 3), Sprung und Kopfstehen (4, 5, 6): von dem Sprung und Sitz ist kein Beispiel angeführt (z. B. Hüpfen auf einen Tisch hinauf in den Sitz; Hüpfen aus dem Sitzhocken auf der Erde zum Sitz u. s. w. . Uebung 7 (S. 328) ist Stehen auf den Füßen und dem Kopf bei vorwärts gebeugtem Liegestand.*)

Uebung 8. heißt hier: „Stehen auf Füßen und Kopf bei gestrecktem Liegestand des Leibes" auf zwei Stühlen z. B. („das Ruhebett"), was insofern Stehen genannt werden kann, als die Füße und der Kopf gegen die Halteflächen gegengestemmt werden müssen, um den Leib in diesem Liegen zu erhalten.

Den Schluß der Stemmübungen bildet das „Stemmschwingen auf beweglichen Geräthen", welches (man vergl. bei den Hangübungen) aus dem Stützstehen, Stützgehen, Stützspringen (Springen im Stütz), Stützlaufen dargestellt wird.

Wir heben aus dieser Darstellung Folgendes hervor:

S. 254, 1. Liegestand- oder Stütz auf beiden Beinen und

*) Hier kann man die „spanische Mühle" anmerken, wo mit Hülfe der Hände und Gehen der Füße in einer Kreisbahn bei Kopfstehen bald die Vorder-, bald die Kehrseite des Leibes dem Boden zugekehrt wird.

Armen auf ebenem Boden. Die Füße möglichst nahe den Händen oder entfernt von ihnen, vorlings oder rücklings.

Der Liegestand rücklings ist auch am Barren darzustellen: aus dem Grätschsitz z. B. legt man sich rückwärts auf die Oberarme nieder (die Arme nach vorn über den Kopf gehoben!) und stellt die Füße auf die Holme, möglichst nahe den mit der Gabel der Hand auf den Holmen stehenden Armen: dann streckt man Beine und Arme und hebt so den Bauch weit nach oben in die Höhe.

Auch Unterarmstütz und Fußstehen u. s. w. dienen zum Liegestand. Daß unser Strecken hieher gehört sieht man leicht! Die Fußhaltung hiebei kann eine Hebhalte sein (auf den Zehen in der Vorlingslage), oder eine Streckhalte, (so daß im Vorlingsstande die Fußriste aufstemmen). Man sehe noch die Arten 2, 3, 4 bei Spieß, doch vermißt man den Liegestand seitlings (mit einarmigem Stütz). — Das Hockwippen von der Stelle (vorwärts und rückwärts) gehört auch hieher, da bei ihm Stehen und Stütz auf dem Schwingel abwechseln.

S. 255, 8. Stehen und Fallen zum Niedersprung der Arme auf die Erde: Streckfall.

S. 255, 9. Handstehen und Fallen zum Niedersprung der Füße (auch zum Rücklingsliegestand mit dem Ueberschlag vorwärts).

S. 55, 10. Liegestand auf Barren, Schwebebaum, Reck (die Fersen an einander gestemmt beim Vorlings-liegestande in der Strecklage). Auch mit Knickstütz am Barren; Unterarmstütz; Ellenbogenwippen. Auf dem Barren übe man das Zurückschieben der Füße bei feststehenden Händen und gestrecktem Leibe bis zum Anarmen der gestreckten Arme an die Holmen und Wiedererheben. Ziemlich schwer und anstrengend! Das Vorschieben kann zur Stützwage überführen!

S. 255, 13. Uebungen der Glieder und Gelenke im Liegestand (z. B. auch Spreizen seitwärts im Bogen nach vorn, in der Vorlingslage, zum Fußstehen vor dem Arm (Ausfallstellung).

Die Uebung 11. Liegestand zwischen senkrechten Stützflächen, und das Stützeln (S. 256, 6) in diesem Liegestande sind schöne Uebungen.

S. 256, 1. Gehen und Stützeln; das Fortbewegen im Liegestande kann auch so dargestellt werden, daß die Arme stützeln, die Beine auf den Füßen nachrutschen (z. B. auf dem Barren in der Vorlingslage „Seejungfer“: auch im Knickstütz, mit Ellenbogenwippen; mit Armheben u. s. w. Auch bei gekreuzten, auf einem Holm aufliegenden Beinen).

S. 256, 7. Gehen und Stütz: aus dem gebeugten Liegestand gehen die Beine zum gestreckten und wieder zum gebeugten.

S. 156, 8. Stehen und Stützeln: aus dem gebeugten Liegestand

stützeln die Arme zu dem gestreckten zurück. — Hieher stelle man auch das Gehen mit wechselndem Anhanden (an die Erde) bei gestreckten Beinen.

S. 257, 6. Hüpfen und Stützhüpfen abwechselnd (bei gegrätschten Beinen und gespannten Armen) mit Zusammenklappen der Füße und mit Händeklappen wieder zum Spannstütz der Arme und Grätschhalte der Beine; auch doppelt vor dem Niederhüpfen der Beine und Hände (7).

Zu diesem abwechselnden Hüpfen kann man auch den Katzensprung auf dem flachen Boden stellen, wo aus dem Hockstande ein Sprung vorwärts zum Stütz der Hände geschieht, welche durch Abstoß die um die Arme grätschend schwingenden Beine wieder zum Fußstande bringen.

Man übe auch das Hochhüpfen im gebeugten Liegestande, wo die Arme zwischen den sitzhockenden Beinen stehen (der Abstoß geschieht gleichzeitig mit Händen und Füßen; während des Fliegens sind die Beine in der Grätschhocke angezogen!). — Beim Barren die Seejungfer auch mit Knickwippen durch die Mitte und Stützhüpfen!

Auch das Laufen in dem Liegestand führt Spieß an (Trab und Galopp; auch Galoppsprünge!). Auch im Wagstehen vorlings auf einem Bein ist mit Anhanden und gleichzeitigem Abstoß der Hände und des Fußes dieß Hüpfen stets zu dem Wagstand auf dem andern Fuß wechselnd darzustellen.

Aus dem Fußstand geschieht mit Vorbeugen und Anhanden auf dem Boden vor den Füßen (bei gestreckten Beinen!) ein Hüpfen vorwärts bei dem Aufschwingen des durch den Abstoß der Hände gehobenen Oberleibes bei stets gestreckten Beinen.

S. 258, 5 und 6. Ueberschlag vorwärts mit Handaufsetzen auf den Boden (auch mit einer Hand) und Abstoß der Füße (auch nach einem Anlauf); 7. und 8. Ueberschlag rückwärts mit Handaufsetzen.

Diese Uebungen sind, namentlich die letztere, nur für Turner mit gebiegigem Rückgrat. Tuccaro nennt den ersten »le saut, qu'on fait avec les deux mains« (S. 74), den andern »le saut du singe« (S. 81)*) Spieß sagt „Purzelwelle auf dem Boden.“ Man übe dieß Drehen auch von dem Sturmlaufbrett herab.

Ausgelassen hat Spieß das Ueberdrehen um die Breitenaxe vorwärts oder rückwärts im Liegestand mit Aufsetzen des Kopfes; aus der Strecklage vorlings geschieht es durch den gebeugten Liegestand (auch bei gestreckten Beinen und Heben des Gesäßes! z. B. am Barren, aber hier ohne Aufstellen des Kopfes); aus dem Rücklingsliegestand durch Rückschieben des Leibes und Fall auf den Rücken. Dieser Ueberschlag ist auch

*) Tuccaro giebt dem Kopfe mit Recht eine große helfende Mitthätigkeit zu allen sauts; das pousser en avant des Kopfes hilft bei dem ersten Ueberschlag.



zum Strecklagewechsel zu benutzen. Auch kann man in beiden Arten zum Kopfstehen wechseln; sehr schwer ist nach dem Rückwärtsüberschlage das Kopfstehen.

Dieses Koboldschießen (culbute) von zweien vor- und rückwärts hat Lübeck schon aufgeführt, S. 151 (Rolle von Zweien).

S. 259, 3. Strecklagewechsel durch Drehen um die Breitenaxe, wobei die Hände bei den Füßen vorbei stützeln, oder umgekehrt die Füße zwischen den Armen hindurch gehen. Wechselnd auch von der Stelle zu üben. Auch bei gleichzeitigem Gehen und Stützeln (5). Auch mit Hüpfen (s. S. 262, 2. 3).

S. 260, 6. Umkreisen in der Strecklage, gleichzeitig mit Händen und Füßen (Drehen um die Tiefenaxe). Zu beachten!!

S. 261, 1. Drehen zur Wende oder Kehre um die Längenaxe (mit Stützhüpfen und Hüpfen), Strecklagewechsel: aus der Vorlingslage zur Seitlings- oder Rücklingslage, und zurück.

S. 262, 4. Drehen um die Tiefenaxe mit Hüpfen und Stützhüpfen im Liegestande: gleichzeitig, oder abwechselnd mit den Händen und Füßen (die Axe in der Leibesmitte); oder so daß die Füße (ein Fuß bei gekreuzten Beinen!) oder die Arme die Axe sind u. s. w.

S. 263, 12. Springen und Stütz. Die Sprünge geschehen beidfußig, der Stütz beidhandig, wenn nichts Näheres bestimmt wird; die Entfernung der Stützflächen von dem Boden ist in demselben Falle brusthoch anzunehmen.

S. 265, 10. Springen und Stütz und gleichzeitiges Aufschwingen der gestreckten geschlossenen Beine und des Rumpfes seitwärts zur Höhe oder über die Höhe der Stützfläche, Flankenschwung. Das Ueberschwingen der Stützfläche zum Stand heißt Flankensprung (Nro. 11). In der Mitte des Barrens (Seitstütz auf einem Holm) auch über den rücklings liegenden Holm.

S. 268 werden Uebungen angegeben, wo der Stütz und das Schwingen dem Springen (Niedersprung) vorangeht. Die Uebung 21 ist unsere Kehre und Wende am Barren, welche Namen Spieß deßhalb nicht anführt, weil bei ihnen eben weder eine Wendung, noch eine Kehre vorkommt! s. auch Nro. 29: auch als Hintersprung am Schwingel ist die Kehre so darzustellen, daß das Aufspringen zur Wippe auf beiden Pauschen geschieht (mit Kamm- und Ristgriff z. B. die rechte Hand auf der Hinterpausche Kammgriff, die linke Ristgriff auf der Vorderpausche) und bei dem Rückschwung beider Beine die Kehre rechts.

An einem Doppelbarren kann man z. B. aus einem Holmpaar in das andere mit Stützwechsel unsere Kehre und Wende ohne Unterbrechung schön darstellen: zwei tragbare Barren, an einander geschoben, können zur Aushilfe dienen.

S. 272, 5. Drehspringen und Drehstütz zum Maße der Kehre, bei gleichzeitigem Wendüberschwung über die Stützfläche zum Niedersprung, auf der Längenseite und hintern Seite des Schwingels, auf Reck und Barren. — Unsere Wende zum Seitstande vorlings gegen den Schwingel (während bei der gewöhnlichen Wende Querstand seitlings eintritt). Auch zur Kehrwende (¾ Drehung) ist die Drehung fortzusetzen (Nro. 9); auch bis zur ganzen Drehe (10).

Ebenso bei der Kehre Fortsetzung der Drehung: zur Kehre (Nro. 8), zur Kehrwende (11), zur Drehe (12).

S. 275, 13. Drehspringen und Drehstütz zum Maß der Wende und raschem Gegendrehen zum Maß der Kehre, bei gleichzeitigem Wendüberschwung und Kehrniedersprung — Also z. B. Aufschwingen zur Wende rechts (die Drehung ist nach Spieß links um s. S. 272 bei Nro. 4, also muß das Gegendrehen zur Kehre rechts-um-kehrt sein). Spieß sagt, diese Uebung sei unter dem Namen Drehwende bekannt, „könnte aber bezeichnender „Wendkehre" genannt werden, weil jeder Wendsprung- oder Schwung schon ein Drehen voraussetzt, und auch andere Uebungen unter jener Bezeichnung verstanden werden könnten," wie eben die Wendekehre, die wir auch haben und doch von der Drehwende unterscheiden; daß bei der Wende ein Drehen vorkommt, beachtete man nicht, wie schon die Benennung Wende und Kehre am Barren lehren. Aber es fragt sich, ob Spieß richtig die Eiselen'sche Benennung Drehwende für die beschriebene Uebung gebraucht?! Um das hier gleich hinzuzunehmen, da der Verfasser S. 276, 14 auch unsere vorgebliche Drehkehre lieber Kehrwende nennen will, so geschieht die Drehkehre am Schwingel so, daß z. B. bei der Kehre rechts (mit Drehung zum Maß der Wende links rückwärts kommt man in den Kehrschwung rechts!) aus der Kehrlage Kehrdrehung rechts vorwärts d. h. gleichdrehen erfolgt: Spieß spricht aber hier von Gegendrehen und so auch bei der Drehwende (die auch mit Gleichdrehen geübt wird, z. B. Drehung zum Maß der Wende rechts vorwärts, dann Kehrdrehung links rückwärts).

Diese Uebungen mit Gleichdrehen nennen wir also Drehwende und Drehkehre, zum Unterschiede gegen die mit Gegendrehen ausgeführten, sonst gleichen Uebungen der Wendekehre (Kehr- und dann Wendelage) und Kehrwende (Wende- und dann Kehrlage), so daß Drehkehre und Wendekehre sich entsprechen, wie Drehwende und Kehrwende (Spieß gebraucht diese Namen ähnlich wie seine Maßbezeichnung Kehrwende, d. h. Kehre + Wende, erst Kehrlage, dann Wendelage u. s. w.).

S. 276, 15. Wendkehrwende: soll heißen Drehung zum Maß der Wende (nach Spieß z. B. links um, nach uns rechts vorwärts bei Wendeschwung rechts; der Kopf z. B. nach der Vorderpausche gerichtet) und rasches Gegendrehen zum Maß der Dreiviertel-Drehung (Kehrwende) (also

rechts rückwärts: das Gesicht nach dem Sattel gerichtet). Geschieht das Gegendrehen bis zur Drehe, „was aber schwierig ist" (also zum Seitlingsstande links, der Kopf nach der Vorderpausche), so heißt die Uebung Wenddrehe (d. h. Drehe in der Wendelage). Ebenso kann auch dieses Drehmaß bei der Drehwende (also mit Gleichdrehen) angeordnet werden; ebenso bei unserer Drehkehre, wie Spieß es bei seiner Kehrwende thut: Nro. 16 Kehrkehrwende (d. h. aus der Kehrlage Dreiviertel-Drehung mit Gegendrehen); ebenso bei ganzer Gegendrehe in der Kehrlage, Kehrdrehe.

Auch Drehungen durch Hilfe des Flankensprunges führt Spieß auf, Nro. 17—25, wo manche schwerere Uebungen zu beachten sind.

S. 280, 29. Hocke und Drehung (nach dem Durchhocken) zum Maß der Kehre. Auch als Hintersprung zu üben und Schlußfassen nach der Drehung.

Die Doppelkehre- und Wende auch mit gleichzeitiger Hockhalte der Beine (S. 281).

S. 284, 44. Spillrad mit Flanke.

S. 286, 50. Beinkreisen eines Beines von Außen nach Innen (oder umgekehrt) über der Stützfläche, wobei „der Leib mit der Schwungrichtung des spreizenden Beines um seine Längenaxe bis zum Maße der Kehre" dreht (Nro. 47) zum Rücklingsstütz (also z. B. bei dem Kreise mit dem rechten Bein Kehre rechts vorwärts (und nicht „links um") zum Rücklings-Stütz), worauf das eine Bein bei dem Leibe vorschwebt und rückwärts wieder kreiset, der Leib „in gleicher Richtung mit dem schwingenden Bein" (rechts rückwärts) bis zur Kehre oder Drehe dreht, und der Niedersprung erfolgt.

Ein dem Kehraufsitzen rückwärts und dem Wendeaufsitzen vorwärts (als Seitensprung am Schwingel aus der Kehrlage mit Gegendrehen; als Hintersprung!) gegenüberstehendes Scheeraufsitzen (aus der Wende- und Kehrlage mit Gleichdrehen) wollen wir hier nur andeuten.

S. 288, 2. Todtensprung am Barren (barrenlängs: auf beide Holme die Hände aufgestellt; barrenquer: auf dem nähern oder dem entferntern Holm).

S. 289, 56. Hohe Flanke. Ein „sehr schwieriger" Seitensprung. Aufschwung zum Handstehen und im Handstehen Wendedrehung um die Längenaxe zum Ueberschlag seitwärts und Seitlingsstand auf der jenseitigen Seite des Schwingels.

S. 289, 57. Hohe Wende oder Todtenwende. Im (Seit-) Handstehen Wendedrehen und in der Wendelage (die Vorderseite gegen die Erde gerichtet) Niederfallen zum Seitlingsstande gegen den Schwingel.

Ebenso hohe Kehre oder Todtenkehre mit Wendedrehung (Kehr-

drehung z. B. auf den Holmen des Barrens, vergl. S. 290) im Handstehen und Kehrüberschwung (Nro. 58). Als zusammengesetzt aus mehreren der genannten Uebungen wird noch S. 290 genannt:

Katzensprung auf das Kreuz des Schwingels, Streckfall und Ueberschlag über den Hals des Schwingels hinweg (der Katzensprung auf einem Fuß und ohne Anhalt Heben des andern Beines rückwärts und Handaufsetzen zum Ueberschlag).

Von den Uebungen des Springens und Stützes bei Drehen um die Tiefenaxe, welches beschränkt ist, spricht Spieß S. 290 und führt auf S. 291 das Stabspringen an, als eine Art des Drehspringens und Drehstützes, wenn auch bei manchen Uebungen des Stabspringens nicht das Drehen nothwendig ist. S. 292 wird gesagt, daß die Hände im Klimmstütz und Klimmgriff an dem Stabe stützen und hangen. Geringer ist die Stabspringart, wo beide Arme Stütz haben (z. B. beim Sprunge rechts (Abstoß links) die linke Achselhöhle und linke Hand über der rechten Hand: nicht gut zum Hochsprunge zu verwenden, und nur an einem starken Stabe zu üben).

Die Art, wo beide Hände in der Speichhalte den Stab erfassen, der zum Beispiel beim Rechtsspringen über der rechten Schulter mit der Spitze schräg gegen den Boden gehalten wird, von Lübeck S. 27 bei dem Sprung ohne Drehung so sehr getadelt, ist besonders auch zum Hochsprunge sehr trefflich zu benutzen: das Einsetzen wird durch die gesenkte Haltung des Stabes sehr leicht und sicher, der Anlauf frei (bei der gewöhnlichen Haltung muß, wenn der Stab genau gerade aus getragen wird, — bei dem Abspringen mit dem linken Fuß — der rechte Fuß im Anlaufe mehr auswärts gerichtet sein als der linke), die Drehung ist sehr natürlich und schön darstellbar; nur Ungeschickte würden hier und bei jeder Art des Hochsprunges mit dem Stabe die Drehung „mit großer Gewalt und Heftigkeit ausführen" d. h. ohne Freiheit, denn es ist ja auch etwas Lobenswerthes, wenn die Drehung entschlossen und schnell gewollt und dargestellt wird. So wird gewiß Jeden die Erfahrung lehren. — Uebrigens vergleiche man die treffenden Bemerkungen bei Spieß, bes. S. 292. Noch mag angemerkt sein, daß die Drehung auch bis zur Ganzen Drehe, sowohl bei dem Hoch- als Weitsprung geschehen kann. Man vergl. auch Gutsmuths S. 311 und 312 über das Heben des Leibes bei dem Stabweitsprung (bis zum Auflegen des Bauches auf dem obern Stabende, auf der obern stützenden Hand. Auch ist das Klimmen an dem Stabe während des Sprunges angegeben.

S. 295, 1. Sitz- und Stützwechsel an und von Ort auf dem Reck, Barren (z. B. Seitsitz innen zum Seitstütz innen auf dem andern Holm), Stemmbalken, Schwebebaum: auch bei nur einarmigem Stütz (3). Auch auf ebenem Boden (4).

S. 295, 11. Querwippen im Stütz und Wendeüberschwung mit Gegendrehen zum Sitz auf beiden Schenkeln auf dem Reck; ebenso mit Kehre (13). Auch Grätsche zum Sitz (14): auf dem Reck schwerer, als auf dem Schwingel.

S. 296, 15. Stützschwingen aus dem Sitz seitlings rechts von beiden Armen zum Sitz seitlings links von beiden Armen; auf dem Reck (Schwingel) mit Kehrschwung. Aehnlich ist der Sitzwechsel zur Finte. Auch aus dem Sitz seitlings rechts von den Armen zum Sitz seitlings rechts (auf der andern Reckseite mit Kehrdrehung): ähnlich der Nro. 17, dem Sitzwechsel zur Wende auf dem Reck; am Barren auch mit einer Hand darzustellen: nicht zu leicht! Auch der Sitzwechsel mit Kehrschwung fortgesetzt ist mit einer Hand am Barren zu üben (von einem Holm auf den andern mit Kehrdrehungen).

Aus dem Spaltsitz auf dem Reck, rücklings von den Armen, ist auch der Leib zur Wage rücklings auf einem Arme aufzuschwingen; ebenso aus dem Spalt- und Schenkelsitz auf einem Barrenholm außen zur Wage über demselben Holm; oder mit Wendeschwung auf den Arm, der auf dem andern Holm im Stütz ist.

S. 299, 24. Stützdrehen aus dem Schenkelsitz seitlings rechts von den Armen (oder auch von dem linken Arm, der mit Kammgriff stützt) zu dem Sitz seitlings links (von dem rechten Arme). Auch von der Stelle walzdrehend. Auf dem Barren aus dem Schenkelspaltsitz außen auf einem Holm darzustellen: z. B. auf dem linken Schenkel und Kehre rechts vorwärts, rechte Hand auf den andern Holm gestellt zum Quersitz auf dem rechten Schenkel oder mit Drehe zum Quersitz auf dem linken Schenkel.

S. 300, 27. Stützdrehen aus dem Stütz vorlings und Kreis z. B. rechts von Außen nach Innen über das Reck mit Kehrdrehung rechts vorwärts zum Seitsitz und mit fortgesetzter Drehung (im Sitz) Wendeaufsitz rechts, so daß also das Maß der ganzen Drehnng eine Drehwende ist, d. h. Drehe + Wende. Auch so, daß nach dem Kreise des rechten Beines zum Seitsitz das linke Bein Kehraufsitzen rückwärts macht (28).

Auch kann nach dem Drehen mit dem Kreis zum Seitsitz (Seitstütz rücklings) das Drehen mit Ueberspreizen der geschlossenen Beine im Sitz dargestellt werden, so daß eine Drehe durchdreht wird.

S. 301. Kehraufsitzen rückwärts nach einem Vorschweben vor dem Leibe (aus dem Rücklingsstütz): mit Drehen zur Wende (Spaltsitz) (Nro. 30); zur Kehre (Schenkelsitz auf dem (von der Hand durchgelassenen) Vorschwebebeine (Nro. 31). Auch als Kreis (ohne Sitz) darzustellen (zu dem Stütz vorlings; oder Niedersprung als Ende der Uebung) (32). Auch kann nach dem Kreise und Drehen zum Stütz vorlings das rechte Bein in fortgesetzter Drehung Kehraufsitzen rückwärts machen zum

Spaltsitz (die ganze Drehung ist dann eine Drehwende). 33. — Dieselbe Drehübung mit dem Kreise rückwärts, zum Vorlingsstütz und fortgesetzte Drehung zum Schenkelsitz der geschlossenen Beine (so daß die ganze Drehung eine Drehe ist 34). — Derselbe Kreis rechts rückwärts zum Seitstütz vorlings und Wendeaufsitz links zum Spaltsitz (also Drehung zum Maß der Kehrwende). — Auch bei andern Sitzarten auf dem Schwingel, dem Schwebebaum zu üben.

S. 304, 39. Wage und Scheere: aus der Wage Kehr-Drehung und Kreuzen der Beine zum Sitz. Uebung 40. mag hier noch ausgeführt werden: aus dem Quersitz hinter der Hinterpausche schwinge man sich zur Wage auf den rechten Arm: Drehling links (Drehen um die Tiefenaxe zum Maß der Kehre) und Drehen zur Scheere (Kehr-Drehung um die Längenaxe) zum Sitz vor der Vorderpausche; Scheere vorwärts aus dem Sitz, Wage auf Vorderpausche (linker Arm) und Drehling rechts u. s. w. Auch kann man zum Handstehen aus der Wage wechseln.

S. 305 nennt Spieß Halbmond seitwärts den Sitzwechsel von dem linken Barrenholm auf den rechten z. B. Halbmond seitwärts mit Wende (S. 307, 59) ist unser Sitzwechsel zur Wende am Barren. Vrgl. auch die Bemerkung S. 308, daß überhaupt der Spaltsitz am Barren auch als schwerere Stufe eintreten kann, wenn im Reitsitz auf dem Schenkel des Außen-beines die Uebungen schon mit Sicherheit dargestellt werden.

S. 308, 62. Scheere am Barreu rückwärts.

Auch ohne Wippen aus dem Sitz hinter den stützenden Armen zu üben, wo nur die Beine schwingen und beim Rückschwung die Kehr-Drehung geschieht. Auch kann das Kreuzen der Beine ganz fortfallen (Drehung bei geschlossenen Beinen und rasches Grätschen zum Sitz!).

S. 309, 66. Stützschwingen rückwärts und Kehraufsitz der geschlossenen Beine hinter einem Arm) Kehraufsitz rechts über den linken Holm (mit Scheerdrehung, s. oben!) Nro. 68 ist der von Eiselen aufgeführte Sitzwechsel mit Kehrdrehung rückwärts (z. Spaltsitz). Vergleiche auch die entsprechenden Uebungen mit Scheerdrehung beim Vorschwunge und den Sitzwechsel mit Wendedrehung beim Vorschwunge.

S. 310 folgen mehrere Uebungen, wo beide Beine innerhalb des Barrens abhangen, also im Innensitze: z. B. Stützschwingen zum Wendesitz innen (hinter der Hand), zum Innen-kehrsitz (vor der Hand), mit Drehungen u. s. w.

Auch übe man den Sitzwechsel zur Wende über einem Holm, der am Barren um eine Stufe leichter ist, als am Reck, auch aus dem Außensitz zum Innensitz auf dem andern Holm u. s. f.: ebenso auch den Sitzwechsel zur Kehre, die Schlangen und Halbmonde.

Auch die Fortbewegung in diesen Sitzwechseln (besonders bei den

Halbmonden seitwärts und Vorgreifen je einer Hand) wird S. 312 erwähnt.

S. 312, 14. Innenseitsitz und Stütz der Hände auf dem andern Holm; Kehr-Drehung zum Innenseitsitz auf diesen Holm und Stütz der Hände auf dem ersten u. s. w.

S. 313, 79. Rolle aus dem Grätschsitz. Auch aus dem Außenquersitz auf einem Holm vorwärts mit jedesmaligem Anhalteu im Armstehen!

S. 313, 80 ist auch des Ueberschlages aus dem Grätschsitz in denselben ohne Gebrauch der Hände Erwähnung gethan. Rückwärts ist die Uebung bedeutend schwerer, als vorwärts und der Schenkelfall eine gute Vorübung.

S. 314, 1. Springen zum Stütz und Hocke zum Sitzen: auch auf der Seite des Barrens zum Seitsitz (auf dem entferntern Holm!).

S. 315, 7. Springen, Stütz und Diebssprung zum Sitz.

S. 316, 12. Sprung zum Wendeaufsitzen auf dem Barren, auch zum Grätschsitz.

S. 316, 14. Wendkehraufsitz, d. h. nach Spieß aus der Wendelage- und Schwung durch Gegendrehen (rechts um) Aufsitzen. Als Seitensprung. Könnte Scheeraufsitzen mit Wendeschwung. (s. die Bemerkung zu S. 286, 50) heißen (vergleiche auch die Barrenübungen).

Das Gegenstück ist das Kehraufsitzen rückwärts (links), welches Spieß bei 15. Scheere rückwärts aus dem Sprunge nennt.

S. 317, 16. Kehrwendaufsitz (s. Nro. 16); wir würden diese Uebung nennen Wendeaufsitzen vorwärts (man vergleiche Sitzwechsel vorwärts mit Wendedrehung): z. B. Kehrschwung rechts (d. h. linke Schulter zurück!) und Drehung zum Maß der Kehre links vorwärts. Das Gegenstück, gleichsam ein Drehkehraufsitzen, also mit Gleichdrehen, nennt Spieß Nro. 17 Scheere vorwärts aus dem Sprung (wir: Scheeraufsitzen mit Kehrschwung).

S. 317, 18 (19). Flankenschwung (des rückwärts schwingenden*), drehenden Leibes zum Aufsitz: als Seitensprung, 1) auf der Sprungseite die Beine, 2 auf der jenseitigen Seite die Beine abhangend. Auch als Hintersprünge, und auf der Seite des Barrens (auch auf den ferneren Holm). Man vergleiche hier noch Nro. 20. Schraube aus dem Sprung genannt und Nro. 21. Schraube zur Scheere aus dem Sprung, beides mit Flankenschwung: beides als Seiten- und Hintersprünge.

---

*) Bei dem Aufsprung ist der Leib schon seitlings gegen den Schwingel (z. B. links); beide Hände, mit Ristgriff, auf einer Pausche, z. B. der Hinterpausche; Kehrdrehung rechts rückwärts zum Sitz.

S. 319, 37. Drehspringen, Drehstüß und Todtenaufschwung mit Niederfall im Wendeabschwung zum Schlußsiß, auf der Seite des Schwingels; heißt auch hohe Wende zum Siß, oder Todtenwende zum Siß und geschieht aus dem Handstehen mit Drehung.

Aehnliche Uebungen, wo z. B. bei dem Niederfallen aus dem Handstehen der Leib auch mit Scheere zum Siß kommt (z. B. am Barren zum Grätschsiß) führt Spieß noch an und sind leicht nachzuerfinden. Auch das Stabhochspringen zum Siß ist erwähnt.

Von S. 320 folgen nun noch einige Abschwünge aus dem Siß und Stüß zum Niedersprung, als Beispiel stehe hier

S. 322, 55. Wendeabschwung aus dem Spaltsiß hinter einem Arm mit Halbmondschwingen seitwärts zum Wendeniedersprung über den andern Barrenholm) bei uns Wende aus dem Siß (hinter der Hand). Auch macht Spieß bei diesen Uebungen S. 324 darauf aufmerksam, daß der Absiß durch bloßes schwungloses Heben zum Niedersprung geübt werden kann (statt des Spaltsißes soll auch hier (in leichterer Stufe!) der Siß auf dem Schenkel des Außenbeines geschehen).

S. 324, 66. Wendeabschwung aus dem Grätschsiß oder Spaltsiß und Scheere rückwärts zum Kehrniedersprung über einen Holm (mit zwiefach möglicher Drehung!). Ebenso Kehrabschwung (aus dem Siß vor der Hand) zum Wendeniedersprung mit Scheere vorwärts, wie Spieß sich ausdrückt: vergleiche für die beiden möglichen Abschwünge der Nro. 67 die Bemerkung zu S. 316, 14 und 317, 16). Die andern Arten, auch mit Halbmondschwingen und Schlangenschwingen, möge man bei Spieß selber nachsehen: auch die Uebungen, wo aus dem Innensiß die Abschwünge geschehen (von S. 325, 74 an) z. B. 326, 76 Wendeabschwung aus dem Wendesiß der geschlossenen Beine (also die Beine innen hinter einer Hand) mit Halbmondschwingen seitwärts und Wende- oder Kehrniedersprung (also mit Drehen!) über den andern Holm.

S. 327. Unser Kniesprung am Schwingel mit Anlauf. Auch mit einem Bein (das andere Bein vor oder hinter der Stüßfläche): auch zum Stehen auf der Stüßfläche; zum Sißen.

S. 328, 2. Sprung und Ueberdrehen vorwärts zum Schulterstehen auf dem Barren und Kehrniederfall: d. i. Vorwärtsüberschlagen mit Aufstellen einer Schulter auf einem Holm während des Ueberschlages. „Ebenso mit Ueberdrehen rückwärts." Auch auf dem Schwingel wird dieser Ueberschlag vorwärts mit Schulterstehen dargestellt als Todtenlängensprung zum Siß. Uebung 5 ist der Todtensprung als Längensprung mit Kopfstehen und Niederfall zum Schlußsiß; zum Niedersprung auf der Seite des Schwingels.

S. 335, 2. Scheinlauf (auch mit beiden Beinen im eigentlichen Stützschwingen) und namentlich Bogenspreizen nach Innen des von der Mitte abgekehrten Beines. Auch übe man Anfersen, Knieschnellen, vorwärts Spreizen.

S. 335, 5. Stützschwingen im Ellenbogenstütz.

S. 335, 6. Stützschwingen im gestreckten Armstütz (Streckstütz) eines Armes und Knickstütz des andern.

S. 336, unten. Am Kreisschwingel kann ferner noch dargestellt werden „Sitzschwingen im Spaltsitz bei gleichzeitigem Hüpfen und Laufen um die Mitte" (zu vergleichen mit dem Sitzfahren auf der Draisine; im Sitz auf einem auf beiden Ringen ruhendem Holze.

Auch Kreisschwingen im Stehen nennt Spieß, wobei ein Bein auf der Erde, das andere auf einem Ringe des Kreisschwingels Stand hat. (Ravenstein führt auch Stellungen (z. B. Grätschstellung u. s. w.) an, im Stande auf den Sprossen der Streckschaukel).

Auch im Liegestütz vorlings kann sich der Leib um die Mitte fortbewegen: ebenso auch im Liegehangstehen rücklings und vorlings (s. S. 332 und 33).

Auf S. 339 führt Spieß noch das Schaukeln an; S. 340 die Uebungen mit der Wippe (Gigampfen), so wie das Reiten, und auf S. 341 und 42 werden noch andere gemischte Uebungen genannt und angegeben, wie bei ihnen Hang- oder Stemmthätigkeiten zusammenkommen.*)

Werfen wir nun noch einen Blick auf den Anhang dieses Theiles der Turnlehre, auf die Liegeübungen, so ist die letzte Bemerkung S. 348, „daß Liegen und Stemmen so wie Liegen und Hangen zu gemischten Uebungen zusammengesetzt werden können", sehr hervorzuheben, da ein turnerisches Liegen und gar Uebungen im Liegen kein eigentliches Liegen, d. h. Aufgeben der Muskelthätigkeiten zulassen: ferner wenn S. 347 das Grundliegen so bestimmt wird: „Schluß der gestreckt liegenden Beine, Anschluß der nach unten gestreckt liegenden Arme an die Seiten des Leibes und Aufstrecken des liegenden Rumpfes und Kopfes", so ist das schon nicht mehr das eigentliche Liegen, bei welchem, wegen des Uebergewichtes der Beugungsmuskeln über die Streckmuskeln die Arme und Beine und der ganze Leib in einem Zustande natürlicher Beugung sind.

Natürlich scheidet sich das Liegen in ein Rückliegen, Brustliegen, Seitliegen: aber auch verschiedene Zustände des Liegens könnten angeordnet werden: so z. B. ein Fortrutschen, ein Liegehüpfen (wohin z. B. das hübsche Aufschnellen zum Stehen aus dem Rücklings-

*) Zu dem Ziehen Nr. 7 stelle man noch das Ziehen auf der Oberseite der Lehnstange und auf der Klimmleiter im Unterarmhang.

liegen gehört, bei dem die gehobenen Beine mit Schwung und starkem Rückbeugen (Heben des Bauches) wieder auf den Boden kommen, und durch Abstoß (Abstemmen) mit den Schultern und dem Kopf der Oberleib den Boden verläßt; auch das Liegedrehen (um die Längen- und Breitenaxe, auch auf schräger Liegefläche; auch um die Tiefenaxe).

Auch Gelenk- und Gliederübungen im Liegen lassen sich in großer Anzahl anordnen (z. B. im Rückliegen, Beinübungen: auch bei senkrecht gehobenen Beinen. Rücklegen des Kopfes und Heben des gestreckten Leibes durch Anstemmen des Kopfes, auch bei angezogenen Beinen und Sohlenstand zum Strecken der Beine: ebenso Heben zum gestreckten Liegestand durch Anstemmen der Ellenbogen, auch der Oberarme (das Heben ist gering und anstrengend); die Arme nach vorn über den Kopf gehoben zum ganzen Handstütz (Heben des Leibes zum Liegestütz rücklings); Rumpfübungen (Heben des Oberrumpfes; des Unterrumpfes: beides abwechselnd als Liegewippen darzustellen: auch im Brustliegen dies Wippen durch Rückheben der Beine und des Oberrumpfes (auch mit Handstütz z. B. auf dem Barren). Auch in die oben angeführten Liegestütze kann man aus dem Liegen kommen z. B. wenn die Arme im Brustliegen mit Klimmgriff zwei Stäbe erfassen, die auch von den Oberarmen in der Achselhöhle gehalten werden: so auch Liegestützeln; auch aufwärts liegestützeln an den Sprossen der Klimmleiter (aus dem Rückliegen mit Hang der Hände Aufrichten zum Stehen: auf der Unterseite der Klimmleiter) u. s. w. Zum Schluß mag noch folgende oben angedeutete Uebung hier wiederholt werden: Liegen vorlings mit über den Kopf vorgestreckten Armen und (durch Stemmen der Arme bewirktes) Anziehen des rutschenden Leibes an die Hände zum Liegestütz und Zurückschieben zum Liegen (die Hände geben ihren Platz nicht auf!): das Anziehen aus diesem Brustliegen auch zur Wage auf einem Arm: auf der Erde, auf dem Barren. Auch das Anziehen und Heben der Beine zum Kopfstehen und zum Ueberschlag ist leicht zu finden. Endlich möge die schwere Uebung hier genannt sein, wo man aus dem Handstehen zum Brustliegen gestreckt wechselt und aus diesem Liegen sich wieder zum Handstehen (mit gestrecktem Leibe!) hebt.

Wie man aus dem Liegen ohne Gebrauch der Hände zum Fußstehen wechseln könne, ist bei dem Rückliegen (z. B. in dem Aufschnellen) schon angegeben; auch mit Liegewippen bei Knieschnellen oder Kreuzen der Beine, auch nach einem Ueberschlag rückwärts (mit Abstemmen des Kopfes! Nicht ganz leicht bei dem Streben, mit wenig gebogenen Beinen zum Stehen zu kommen): auch aus dem Vorlingsliegen kann man ohne Händgebrauch zum Stehen wechseln, was wir der Erfindungsgabe eines Jeden anheimgeben.

Schließt Spieß sein Werk mit der Bemerkung, daß das Versprechen

das „Turnen in den Stemm- und Hangübungen" besonders bearbeiten zu wollen, jetzt unnöthig befunden werde, weil sowohl in den Hangübungen als auch in den vorliegenden Stemmübungen diesen gemischten Uebungen eine ausreichende Beschreibung und Erwähnung geworden, auch das Fehlende leicht abzuleiten und einzugliedern sei, so wollen auch wir zum Schlusse unserer Bemerkungen über die Spieß'sche Turnlehre uns nicht verhehlen, daß vielleicht manches Einzelne klarer und übersichtlicher in diesem Werke hätte seinen Platz finden können, wenn nicht eben in das Werk erst nachträglich ein durchgreifender Zusammenhang gelegt wäre, wenn aus einem Plane heraus das Zusammengehörende und Verwandte bei und neben einander gestellt worden wäre: bei einer neuen Auflage der Turnlehre wird Spieß sicherlich eine Alle leicht befriedigende Einheit in sein Werk bringen und vielleicht auch Einige von unsern Bemerkungen nützen können.

Da die Turnspiele wesentlich ihr Recht und ihre Stelle in den Bildungsmitteln der Turnkunst haben, so verweise ich hier noch auf die bei Ravenstein in seinem Leitfaden angeführten Spiele:

S. 132. Die Schwarzen und Weißen (gleichsam ein doppelter „schwarzer Mann" νὺξ ἡμέρα). S. 135 hat der Fuchs bei dem „Fuchs ins Loch" das Recht, vom Male aus so lange zu laufen und zu schlagen als er laut „Heh" rufen kann: geht ihm die Kraft dazu aus, so muß er mit dem Rufe: „der Fuchs kommt" zu hinken anfangen, sonst jagen ihn die Mitspieler in das Mal. S. 136 wird das Bärenschlagen auch Kettenspiel genannt, indem die Bären Ketten zu drei oder vier Mann bilden. Man sehe auch, wie Ravenstein den Hinkkampf und das Ringen zu einem Wettkampf zweier Gespielschaften S. 127 und 128 anordnet. Um der Vögelischen „Leibesübungen" hier zu gedenken, so findet man (S. 197) ein Spiel Hecke genannt bei dem die Spielenden in einem Halbkreise stehen (das Gesicht oder den Rücken gegen die Mitte gekehrt): Alle haben sich untergefaßt und Jeder hält mit seiner einen Hand den Unterarm seines andern Armes fest. Zwei der Mitspieler haben die Aufgabe, die Hecke zu durchbrechen, von denen Einer nur als Helfer gilt, der andere die Hauptaufgabe hat (entweder vor oder hinter den Spielern stehend:) das Durchbrechen (Vögeli sagt „den Lachsteig öffnen") geschieht zwischen den Beinen Zweier: wo der Durchbruch geschehen, stellen sich die Durchbrecher in die Lücke, während die Reihe des Durchbrechens jetzt an die beiden Andern kömmt (der links Stehende z. B. kann zum Helfer bestimmt werden). Die Mitspieler können den Durchbrechenden ihr Vorhaben erschweren, wenn sie gleichzeitig links und rechts hin sich gegeneinander bewegen; und Scheinangriffe der Durchbrecher und bei größerer Zahl der Spieler mehrere Durchbrecher-Paare bringen größeres Leben in dieß Spiel. Man sehe auch Gutsmuths „Spiele" S. 232 flgnde: wo das „Mattmachen" mit dem Jeu de Barres verglichen wird. Die Griechen haben ein

unserm Barlaufen durchaus ähnliches Spiel ἁμπάρα (Queriegel z. B. an einer Thür, Barre).

Noch mag angemerkt sein, daß Vögeli S. 188 ffd. das Schweizerische Steinstoßen etwas genauer beschreibt, wie Ravenstein S. 36 ffd. das Schweizerische Schwingen (Ringen). Wer Altes auch für den Rung wieder erwecken will, s. Fabian v. Auerswald Ringebuch genauer nach; wo z. B. auch „das Ringen im Grüblein" eine scherzhafte Uebung darbietet (Einer steht auf beiden Füßen und zwar mit dem einen in einem kleinen Loche; der Angreifer, auf einem Fuße stehend, sucht ringend den Erstern zum Verlassen des Grübleins mit dem Fuße zu bringen).

Das Versprechen, welches Spieß S. 12 III in Bezug auf das Entwerfen besonderer nach Geschlechtern und Altersstufen geordneter Leitfaden giebt, wünschten wir bald erfüllt zu sehen, zum Nutzen der Turnkunst und zur Widerlegung der ausgesprochenen Besorgniß, es möchte dem Verfasser der Turnlehre schwer werden, den dürren Weg des Systematisirens zu verlassen. Wenn nur auf diesem systematischen Wege ein Erkennen der möglichen Uebungen zu einem gewissen Abschluß gebracht werden kann, so soll man meinen, müßte es ein Leichtes sein, den einzelnen Geräthen die an ihnen darstellbaren Uebungen zuzuertheilen, was man mit einiger Vollständigkeit und Auswahl nicht Anders wird thun können, als wenn man eben diesen systematischen Weg der Uebungsmöglichkeiten durchlaufen hat.

Verbesserungen und Zusätze.

Seit etwa zwei Monaten in der freundlichen Stadt Basel weilend,*) konnte ich nicht nur bei dem (ohne mein Verschulden!) träg sich hinschleppenden Drucke des vorliegenden Büchleins die Korrektur von dem 7ten Bogen an selber besorgen, sondern bin auch in den Stand gesetzt, über einige mir unklare Punkte in **Spieß'ens** Buche Auskunft geben zu können, von dem Herrn Verfasser selber belehrt; außer dem Verzeichnisse der auffälligsten Druckfehler mögen auch noch einige Zusätze hier einen Platz finden.

Am 27. August 1845.

K. Waßmannsdorff,
d. Z. Lehrer am Gymnasium zu Basel.

Titel: —dorff. — **II. 2. 37 Lind.** S. V. Z. 2 GutsM.: so immer statt Guthsm., z. B. Z. 11, S. VI. Z. 5 von unten u. s. f. — S. V. Z. 6 v. u. Ling. — S. VI. Z. 15 auch den Plan — dabei unsrerseits nachzudenken G.

S. VI. Z. 24. mußten.] füge hinzu: Die geradelten als Beispiele angeführten Bildungen »loco illo male ominato« Speichbeughalte, Elldrehhalte, Speichgriffstütz (häufiger sagt **Spieß** „Stütz mit Speichgriff"), sind gute, leicht zu verstehende Zusammensetzungen: ein Beispiel von „Ellbogseitspannstütz" fanden wir nicht, wohl aber, was wenn auch schwer, doch noch verstanden werden kann „Ellenbogenseitspannstütz"; ebenso fanden wir statt „Knickstützhüpf" nur Knickstützhüpfen: die Bildung „Armhandhangstand" ist wegen des Inhaltes Unsinn, wer ihr Bildner ist, mag sie verantworten: bei **Spieß** finde ich sie nicht. Für das System nur sollten, wie mir **Spieß** sagt, diese Benennungen sein, die er für die Anwendung auf dem Turnplatze gar nicht braucht, sondern in leichterer Form z. B. Stütz mit Ristgriff u. s. f., ausdrückt; überhaupt brachte das System es oft mit sich, gewisse Wortbildungen zu gewinnen und festzuhalten, welche **Spieß** für die Anwendung gern aufgeben will; doch meint er mit vollem Recht, einige verfehlte Wörter könnten nicht Aufschluß geben über den Sinn seiner Arbeit, den **Organismus der leiblichen Thätigkeiten** zu ent-

---

*) „Zu Füßen ihr jauchzt hell der Rhein vorüber,
Gewundnen Gangs: denn ungern scheidet er;
Zum Reif gebogen: sie mit blüh'nden Gärten,
Die munter aufwärts am Gestade klimmen,
Mit Kirch' und Pallast sie der Edelstein
An diesem Reif, weit stralend in die Lande.
Die Brücke, die gewaltig übergreift
Von dem zu jenem Ufer, stäts erdröhnet sie
Von dreier Völker Schritt, vom Huf der Rosse,
Von breiter Wägen schwergerollter Last."
(Wilh. Wackernagel „Zeitgedichte." Basel 1843, S. 87.)

wickeln, damit so die äußere Betrachtung des Turnstoffes gegen eine geistige, klare Auffassung der geistvollen Uebungen des Leibes aufgegeben werde und somit Bewußtsein über das leibliche Thun in den möglichen Leibeszuständen bei Lehrern und Schülern entstehe. Zu tadeln aber ist das „Mainzer Turnziel“ (1844), ein unnützes Büchlein, dessen Verfasser uns noch mit einem „Ganzen der Turnkunst“ beschenken will!!!, wegen des schwachen Verständnisses der „Freiübungen“ von **Spieß**, indem der Autor kleinliche Uebungen, die nur ihre volle Bedeutung in ihrer Einreihung in das System der Thätigkeiten des Geistes in dem Leibe und durch den Leib finden, ganz ernst für seine „Riegen“ aus Spieß abschäumt und auftischt; sodann wegen der Kunst, in Nachahmung **Spieß**ischer Wörter sehr oft die Grenzen deutscher Wortbildung und deutschen Ausdruckes weit überspringen zu können (z. B. S. 138, 5). „Kreuzbiege, aus der schrägen Seithalte, stabseit Hand unten, den Stab rückwärts Drehen zur Schulterliege —“ S. 130, b — „Ballenstemmender Grund- oder Ballenstand.“ S. 123, B. „**Ueberburzeln**, rücklings, Schlingfaust oder häckeln“, S. 120. f) **Aufsteigen** — 2) durch Rückgehen der Hände zu den Füsen (!), Kreuzbiege vorwärts und Aufstehen durch Kniebuck, wie 1) beidfusig und —“ S. 117, b. 1) **Schwebewechsel**: 1. In der Wagespringe: a) aus der Vor- in die Rückschrägschwebe, b) aus der Seit- in die Vorkreuzschwebe; und c) aus der Seit- in die Rückkreuzschwebe. S. 113, A. a) 3. „innerer und äußerer **Kreuzwinkelsprung** —.“ b) **Sprungweiten**: a) **Flugruck**, halber und ganzer —.“ S. 98. 4. „**Nachstellschräglauf**, rechts oder links; Schrägvorlauf —.“ S. 91. e. 3. „Mit Beinkreisen von hinten nach vornen, von außen, Beinkreisgang, im gleich- und ballenstemmenden **Grundschiebwinkelstand**, vorwärts im Vorkurzschritt“ u. s. w. — O über die Buchmacherei in dem neueren Turnschriftenthum!!

S. **VI**. Z. 5 v. u. Ἀθήναις. Z. 3 v. u. περὶ τ. ε. τὸ μ. καὶ δ. γυμνάσεων. Z. 1 v. u. τὸ.

S. 7 Z. 3 und aus d. Z. 2 v. u. S. auch —. S. 8 Z. 6 von i. S. 9 Z. 7 der sonstigen Ueb. Z. 9 v. u. hin gef. S. 10 Z. 3 Baues f. Z. 6 — einfache Leibesthätigkeiten. Z. 10 v. u. Wöniger. Z. 9 v. u. — Gymnastik; S. —. S. 11 Z. 10 v. u. „Turntafeln —. Z. 4 v. u. „zufälliges“ Fehlen —. Z. 2 v. u. in den F. —. S. 12 Z. 3 auf Füßen (!). Z. 7 [auf Füßen (?)]. S. 13 Z. 7 Uebungen, v. S. 14 Z. 9 v. u. vielgestaltige **unebene** B. Z. 4 v. u. —springen durchaus nicht n. S. 15 Z. 5 Uebungsstoffes — denn o. Z. 11 gerade doch sch. Z. 13 „Freiübungen.“ Z. 14. „Stemmübungen.“ Z. 16 ist [der — — — — seitwärts], u. Z. 21 soll, d. Z. 22 auf beiden Fl. Z. 26 demnach. Z. 27 Grund, d. Z. 32 gäbe (6, II), nicht g. Z. 34 **Spieß**'ens B. S. 16 Z. 15 bezeichnen, „wie es d. Z. 17 Benennungen. Z. 20 Uebungen,“ setzt d. V. h., „so verfuhr ich a. b. B. der Geräthe.“ S. 17 Z. 8 der Z. Z. 19 nach II.

Z. 8 v. u. bedient]. Aus der Erinnerung schrieb ich dies nieder; Keil's Büchlein aber hat nur die Namen **Schwippzeug** und **Schwippen**. **Schwippe** heißt auch die Peitsche. **Schwenck** (Wörterbuch der d. Sprache in Beziehung auf Abstammung und Begriffbildung. Frankfurt a. M. 1838) erklärt **Schweppe** als die Schmitze der Peitsche „von schwippen, weil damit hin und her geschlagen wird, weil sie hin und her schwippt.“

Das Wort „Kreisschwingen“ bedeutet bei Spieß nicht, wie in unserem Text steht, das freie Schweben im Hang oder Stütz, sondern nur schwungvolle Bewegung im Kreise, so daß also das Laufen und Hüpfen an dem „Kreisschwingel“ ebenso ein Kreisschwingen ist, als das Kreisschwingen, wenn der Leib im Hange oder Stütz (oder Sitz) schwebt.

S. 17 Z. 3 v. u. an einer Rahe d. S. 18 Z. 2 an d. Z. 16 v. u. Häkelk. Z. 14 v. u. 9. untersch. Z. 12 v. u. Haken h. Z. 7 v. u. wird, v. — — — hergenommen“ k. Z. 5 v. u. GutsM. — Ausdruck nur b. S. 19 Z. 6 Häkelk. — (Z. 13!) Z. 7 Häkelm. — S. 37. Ein **Sprossenmast** ist leicht zu erdenken. Z. 15. 15. und 16. Z. 4 v. u. —rechen) zum Gebrauch f. Z. 3 v. u. leicht einen Doppelbarren.] Eine schöne Einrichtung, die **Klimmleitern** gegen das **unbefugte Ersteigen mit den Füßen** zu sichern, ist die, welche ich in Merseburg sah: zwei über reichhohe **Steigebretter** von der Sprossenbreite werden, eins oben, das andere unten an der Leiter so befestigt, daß eine Krampe in dem oberen Brett durch ein Loch in dem unteren geht: eine kleine Kette, an einem Lei-

terholm befestigt und ein Vorhängeschloß verhindern das unerlaubte Abnehmen der Bretter.

S. 20. Z. 1 Schwebestange: ä. Z. 6 Kreuzböcken u. s. f.) a. Z. 12 und auf S. Z. 14 Gymnastik," GutsM. Z. 9 v. u. in einer Sch. Z. 3 v. u. Knaggen.) **Klotzstelzen** könnte man die, besonders für kleine Kinder sich passenden Geräthe nennen, bei denen zwei etwa einen halben Fuß hohe (2 Zoll dicke) runde Klötze oder Walzen die Trittfläche abgeben: sie sind durchbohrt und ein Seilring an jedem Klotze erlaubt, diese Stelzen mit den Händen bei gerader Leibeshaltung zu regieren. Statt der Holzknaggen an den gewöhnlichen Stelzen giebt die „Gründliche Anweisung zu einer Menge Spiele —— für die Jugend. Kopenhagen, 1842. Leipzig bei Vogel" S. 47 auch nur „eine Strippe von Leder oder Tau" an, welche an der Stelze befestigt wird und dem Fuße eine Standfläche darbietet. Das genannte Spielbuch führt auch andere Leibesübungen und unter einem besonderen Abschnitt „Gymnastische Uebungen" (S. 76) auf! Hier findet man auf S. 88 den Barren „**Parallel-Balken**" genannt und das Reck auf S. 89 „der horizontale Balken," so daß der Verfasser also ohne alle Kenntniß des deutschen Turnwesens dasteht, ebenso wie der Uebersetzer des im Ganzen recht schwachen Buches von **Nachtegall** „Lehrbuch der Gymnastik zum Gebrauche für die gelehrten Schulen in Dänemark. Tondern 1837."

S. 21 Z. 12 v. u. Turnübungen. S. 22 Z. 3 ankommt, eine b. Z. 4 Uebungen, in ih. Z. 5 „Ein — — erscheinen." Z. 13 v. u. vorauszusetzende K. S. 23 Z. 8 fanden. E. Z. 16 v. u. herabr.

S. 24 Z. 9 hange (obwohl der Felgaufschwung aus dem Hangstand ganz gut mit einer Hand sich ausführen läßt, wie auch mit **gekreuzten Armen**). Z 12 v. u. ohne al. Z. 5 v. u. daß s. S. 25 Z. 8 „Verirrungen." Z. 18 v. u. welchen. Z. 17 miraculeux. Z. 7 v. u. du Sr. A. Z. 6 v. u. über den a. Z. 4 v. u. faire, selon — complexion, etc. S. 26 Z. 17 bisherige T. Z. 6 v. u. estat, y faisans à l. Z. 5 v. u. Anc. — — restablir les dits ex. Gymn.: Ordonnans. Z. 4 v. u. inventes — recents. Z. 3 v. u. practique, qui s. Z. 2. v. u. vertu, et. Z. 1 v. u. exercices, p. e. un jour recompenses d. l. v. et merites." S. 27 Z. 20 v. u. daß dadurch d. Z. 17 v. u. Barren) biegen u. Z. 11 v. u. zählen, (üb. — — S. 40, 7); a. a. B.!) wogegen d. — bedeutet.

Der **Kletterschluß** ist eine Uebung, bei der nicht **eine** Kraft für sich wirkt, sondern mehrere vereint. Das **Sprelzen** (auch **nach innen,** z. B. Bei Vorsprelzhalte des linken Beines Spreizen mit dem rechten Bein nach Innen im Hüpfen!) geschieht durch ein Beugen des Oberbeingelenkes. Die Rückkehr zum Hange des Beines heißen wir **Strecken:** Drücken wir die Beine in der Schlußstellung (oder an einem Geräthe) an einander, so ist dieselbe Kraft aufzuwenden, welche, wenn das andere Bein oder der Gegenstand nicht hinderte, ein nach Innen Spreizen bewirken würde, d. h. ein **Beugen.** Aber auch die **Kniegelenke** sind bei dem Kletterschluß bethätigt; bei dem gewöhnlichen so, daß das vordere Bein **beugt,** das hinten liegende **stemmt:** ebenso wirken Fußthätigkeiten zu dieser Uebung mit. In dem **Abhangs-Klettern** ist die **Stemmthätigkeit** des Beines untergeordnet (die der Oberbeingelenke wirkt gar nicht) so daß bei diesem ohnehin aus der Aeußerung mehrerer Kräfte entstehenden Halt an dem Geräthe die statische Bestimmung des Hangens mit Recht einiges Gewicht bekommen konnte. — Der **Schluß** (Schenkel- oder Wadenschluß) am **Schwingel oder Barren** geschieht natürlich durch Streckkraft der Oberbeingelenke.

S. 28 Z. 1 scheiden, (Fersenhang g. Z 3 zunimmt! auch die (größere oder geringere **Beugung der Kniee** ist zum Fersenhange nöthig). Z. 7 Strecken in den Oberarmgelenken u. Z. 12 „Armst. — e) mit s. — Armen, d) auf d. — Ellenbogenstütz," o.

Z. 20 — **werden**" u. f. w.] Bei dem ruhigen Gesenkthangen der Arme, ihrer ursprünglichen Lage, ist schon ein Winkel zwischen Arm und Rumpf da: das Aufgeben dieses Winkels wird also ein **Strecken** sein (wie z. B. bei dem Oberarmstütz) und das **Anziehen der Arme** gegen den Rumpf mit Recht **Beugen** heißen.

Z. 18 v. u. ersten g. Z. 7 v. u. Ellenbogenstütz genannt; D. Z. 6 v. u. nennt, a. S. 29 Z. 7 Handstehen- u. Z. 8 Stütz (d. — Arme) k. Z. 18 die Armst. Z. 14 v. u. gebrauchen, oder etwa bloß Stand und Abstand (Sturzstand?). Z. 7 v. u. und fordern: e. Z. 1 v. u. S. 45, 10] Hätte **Jahn** genauer die Uebungen am Barren „mit aufgelegten Ellenbogen“ ausgeführt, gewiß würde er dann auch auf diese einfache natürliche Bezeichnung „Stützeln“ gekommen sein. Heißt ursprünglich das **Handeln** (und **Hangeln**) nur, sich fortbewegen in dem Zustande des **Stützes** oder Hanges, so war wiederum **Spieß** der Erste, der diese Zustände mit den **Stemmzuständen** auf den Beinen verglich und so das Hangen, Hangeln und Zuckhangeln wie das Stützen, Stützeln und Stützhüpfen (will man auch „**Hüpfhandeln**“ für das „**Hüpfen im Unterarmstütz**“ sagen?) von einander schied, wie eben das Stehen, Gehen und Hüpfen gesonderte Zustände des Fuß- und Beinstemmens sind.

S. 30 Z. 5 Ellenbogen- (U. Z. 10 v. u. „st. — Thür.“ S. 31 Z. 1 **Leibes**, a. Z. 6 bedarf, wo k. Z. 11 Früheren, d. Z. 14 v. u. würdigt, außer Acht ließe, f. Z. 11 v. u. und bei den H. S. 33 Lies: 32 Z. 12 **Zwangdrehen.** Z. 15 Hang des drehenden Beines) u. Z. 6 v. u. Verlassenhabens der E. S. 33 Z. 5 —stellung?)] **Senkel**spreizen heißt Spreizen **im Senkel** d. i. nach süddeutschem Sprachgebrauch „in senkrechter Ebene.“ Z. 7 (s. v. Gr. —) Z. 1 v. u. wir zu d. S. 34 Z. 3 und a) w. Z. 8 daß diese B. Z. 11 entnehmen. Z. 15 v. u. aufgeführt): d. S. 35 Z. 1 ununterbrochen a. Z. 17 s. v. W. Z. 13 v. u. u. s. w.,“ f. S. 36 Z. 2 a) Hebb. S. 36 Z. 7 **wechselbeinig**, a. S. 36 Z. 13 b) Senkb. Z. 17 Kniebeugen möglich; n. Z. 19 merklich aber, w. Z. 22 Boden: die Rückkehr aus dem Senkbeugen. Z. 23 c) Senkst. Z. 27 (in der Schr.!) d. — verbinden.

Hebbeugen der Füße zur ursprünglichen Haltung: die dem Senkstrecken aus der ursprünglichen Fußhalte entgegengesetzte Bewegung.

Z. 29 *d)* Stemmst. — — — **Fußwippen.**

Die Uebungen c) und d) sind nur dadurch von einander getrennt, daß bei d) der Stand beibehalten wird, während bei c) die Uebung im Scheinstand oder im Fliegen nach einem Aufsprunge geschieht.

S. 37 Z. 4 Unterbein), w. Z. 10 Durch Heben d. Z. 11 durch St. Z. 12.: durch Senken a. Z. 21 hochgestreckten H. Z. 12 v. u. Schwungbeugen- u. Z. 5 v. u. jedoch ohne — erklären! — S. 38 Z. 14 v. u. erkennen). Z. 13 v. u. Achselzucken **mit Heben** (Hebzucken der Achseln). S. 39 Z. 1 „Die beidsch. —, die Rücksch. — nennen.“ Z. 8 heißt die i. Z. 9 Vor[- oder Rück]sch. — Rück[-oder Vor]sch. Z. 16 fragen, w. Z. 17 v. u. Kopfkreiseln]. Ich höre jetzt von **Spieß** daß er „kreiseln“ gesagt habe zur Bezeichnung der Kreisbewegungen kleinerer Glieder. Z. 5 v. u. drehen!). — Z. 4 v. u. **Armheben:** auch in den verschiedenen **Drehhalten** des Armes! S. 40 Z. 2 v. u. Kleinfinger-; bei der Fausthalte: Sp. S. 41 Z. 9 **Ellenbeugen**, wo d. Z. 17 —wendungen,“ sagt jedoch S. 15 auch „das Faustgelenk (muß) aufwärts **gebogen** sein“ und spricht öfter, z. B. S. 35 von „**Ausstreckung**“ des (Hand- oder Faust)Gelenks. Z. 18 v. u. Speich- u. Z. 16 v. u. einer Beughalte der Ellenbogen. Z. 7 v. u. —gebrauch ansch. S. 42 Z. 13 Hals)]. Hinzufügen könnte man noch das **Vorstrecken des Kopfes** (in wagerechter Ebene) und das **Anziehen** (des Kinns): ersteres kommt zur Anwendung bei einer unten beschriebenen Art des **Genickstehens** am Barren. Z. 4 v. u. müßten (d. Z. 2 v. u. Widerst. — als die bei H.

S. 43 Z. 13 — (u. s. f.)] **Spieß** hätte für „ruhender und bewegender Zustand“ auch sagen können, und wohl besser, „Zustand der Ruhe und der Bewegung.“ Z. 20 dieser Stellung „i. Z. 22 genannt,“ da die Beine und die Füße ganz geschlossen sind, leit. Z. 28 —last tragen; Z. 1 v. u. ergiebt. S. 44 Z. 10 Zehen, wodurch der Fuß sich allmählig, wie ein Rad, der Hacken zuerst, vom Boden ablöset, d. Spr. des Oberbeines nach vorn v. S. 45 Z. 3 Angestemmt-Werden d. Z. 10 wobei einb. Z. 21 Stehen Angemerkte: Z. 13 v. u. (**Rechts R.** S. 47 Z. 21 v. u. Beine (z. B. im F. Z. 5 v. u. Schwung!) Z. 3 v. u. Fliegens d. Z. 2 v. u. nothwendig!)

S. 48 Z. 14 Hinken), — vor.] Die sogenannten „**Springvorübungen**" in unserer Turnschule und die „**Besonderen Sprungarten**" können natürlich, dem System gegenüber, nicht länger bestehen: das Ueberspringen einer Schnur bietet natürlich für die organische Ordnung der Hüpf- und Springübungen keinen Grund dar, eine Reihe von Springübungen als Vorübungen zu dieser einen Sprungart anzusehen.

Noch kann hier gleich auf den oft unrichtigen Gebrauch des Wortes **Vorsprung** statt „Aufsprung" aufmerksam gemacht werden z. B. bei dem **Schwingen**: der Anlauf endet mit dem **Vorsprung eines** abstoßenden Fußes, dessen Niedersprung (mit **Beinschluß**, die Fechtsprünge ausgenommen) der **Aufsprung** zu dem Schwingstücke wird.

S. 48 Z. 19 v. u. sich vom G. Z. 4 v. u. ver. — de pas en pas. Z. 3 v. u. s'ensuit p. nec. Z. 2 v. u. definir, u. S. 49 Z. 9 v. u. (besser vielleicht F—?) S. 50 Z. 1 Füße, so daß d. Z. 5 Stellungen, fr. Z. 17 Uebungen."] Die Erklärung der Zusammensetzungen ist nicht richtig, **Gangdrehen** heißt Drehen **während** des Gehens, **im Gehen**; und **Drehgang** Gehen während des Drehens, mit Drehen, so daß bei dem Gangdrehen mehr die Betonung auf den Gang, bei dem Drehgang mehr auf das Drehen fällt. Z. 6 v. u. der Leibeszustände u. S. 51 Z. 2*) a. Z. 11 (so zu sagen!), dr. Z. 12 v. u. Herumbewegungen d. S 52 Z. 7 Hauptbewegung hat, d. Z. 13 zugleich auf d. Z. 16 rechte gl. Z. 7 v. u. den S. Z. 2 v. u. „L. um" — „Rechts um." S. 53 Z. 18 **rückwärts in K.** Z. 23 Hand z. B., d. S. 54 Z. 13 einem H. Z. 16 liegenden B. Z. 17 vergl. **Wortkehre** (J. Z. 12 v. u. Drehung liegt (a. S. 55 Z. 18 angestoß. Z. 21 ist.] **Wir können die ganze Frage über das Drehen um die Längenaxe hier nachträglich zur Entscheidung bringen, indem wir die Freude haben, mit Spieß ganz und gar in unserer Ansicht übereinzustimmen.**

Wenn die Wörter „**rechts**" und „**links**" die Richtung **wohin** bezeichnen und in dieser Bedeutung auch für das Drehen Anwendung finden, so giebt es eben nur zwei mögliche, durch sie bezeichnete, Drehungsrichtungen, **reches** d. h. rechts hin, und „**links**" also: links hin! Der **denkende, sich drehende und beugende Kopf bestimme nicht nur die Benennung des Drehens um die Längen-, sondern auch um die Breiten- und Tiefenaxe,** so daß also **sich rechts drehen** um die Längenaxe heißt, die linke Seite **nach vorn** (in **gleicher Bewegung mit dem Kopf!**) gegen die rechte Seite zu bewegen, ohne daß damit ein **Maß der Drehung** angegeben wäre oder irgend Rücksicht genommen auf die **Lage der Längenaxe** (ob sie in der Leibesmitte, oder in einer Seite anzunehmen sei): die Drehung bleibt dieselbe, mag sie eine Vierteldrehung oder eine ganze Drehe sein; so daß es also gar keine Drehung „rechts rückwärts" wie wir oben sagten, **für die Anschauung des gewöhnlichen Sprachgefühls**, giebt, eine Drehung „rechts rückwärts" wäre nur eine Drehung **reches** (rechts hin!): wenn die linke Schulter nach vorn sich bewegt, geht die rechte nach hinten.

Giebt es also für das allgemeine Sprachgefühl nur eine zwiefache Richtung der Längendrehungen (sich rechts oder links drehen), und bedeutet der Ausdruck „rechts (links) um" sich nach der rechten (linken) Seite herum drehen, (was gleichsteht mit dem Zurücknehmen der rechten (linken) Schulter), so konnte man damit auch für die Turnkunst auskommen, wenn man auf ein **genaueres Auffassen der lebensvollen Thätigkeit des Leibes** im Drehen verzichten wollte.

Da nämlich bei sehr vielen Drehübungen um die Längenaxe des Leibes in der Turnkunst die Leibesseiten nicht **gleiche** Betheiligung an der Bewegung haben (wir erinnern an die „radiale" Drehungen), so könnten wir manche Uebungen gar nicht beschreiben, wenn wir nur die Drehrichtungen rechts oder links angaben: wenn z. B. die gleichhandige Stützkehre am Barren (ohne Wippen) dem Turner **vier** Darstellungsmöglichkeiten darbietet, das Drehen aber nur **rechts** oder **links** geschieht, so muß man doch für **die Stützkehre links** die doppelte **Ausführungsmöglichkeit** bezeichnen, sie „**reches vorwärts**" und „links rückwärts" darzustellen, d. h. mit gewollter Ueberwiegung der rechten Leibesseite nach vorn und der linken nach hinten in Bezug auf die Bewegung der anderen Seite. (Vrgl. **Noller** a. a. O. S. 221, 167. **Soleil d'artifice**; s. auch S. 131 unten.)

Somit ist bei jeder Drehung außer der **Richtung** (rechts oder **links**) **noch** die **Art der Darstellung der Drehung** anzugeben: **die** Drehung **rechts (von** links nach rechts) kann also „links vorwärts“ oder „rechts rückwärts“ geschehen (z. B. bei der wechselhandigen Stützkehre am Barren kann die linke Hand neben die rech.e gestellt werden, bei der Drehung **rechts** (man denke an die Bewegung des Kopfes!) durch schwungvolles Vorbewegen der linken Schulter oder heftiges Rückwerfen der rechten Schulter (und Kopfdrehen rechts!), was deßhalb möglich ist, weil die rechte Seite nicht genau die Drehaxe ist: bei dem **Seitliegen rechts** kann die (rein radiale!) Drehung **rechts** (von links nach rechts) nur auf **eine** Art dargestellt werden (nicht „rechts rückwärts“) so wie die Drehnng **links** nur auf die Art „links rückwärts.“

Will man also, sich nicht begnügend mit dem Anschauen des gewöhnlichen Sprachgebrauchs, die **Ausführung** der Drehungen rechts und links bei jeder Uebung andeuten, um somit anzugeben, was eigentlich für eine **Thätigkeit** bei der Bewegung des Leibes um sich selbst zur Darstellung kommen solle, so könnte man ganz einfach die Drehung **rechts** oder **links** bloß so nennen, wenn die **linke** oder die **rechte** Seite des Leibes in der Ausführung der Drehung **nach vorn, mit Absicht!** bewegt wird, und wo die zweite Art der Ausführung der Rechts- und Links-drehung gefordert wird, die Bewegung „rechts rückwärts“ und „links rückwärts“ heißen: so z. B.: zur **Wende rechts** am Schwingel gehört (in der gewöhnlichen Ausführung!) das absichtsvolle Vorbringen der rechten Schulter, also ist die Drehung eine Drehnng **links**; zur **Kehre rechts** dagegen eine Drehung **links** (von rechts nach links) mit entschiedener Zurücknahme der **linken Schulter**, wofür man also kurz sagen kann, eine Drehung „links rückwärts.“ Daß man in jedem Falle die nöthige Drehung in der **gewollten Ausführung** näher und deutlich angeben muß, fordert das Bedürfniß klaren und deutlichen Ausdrucks, der eben nur eine Folge des wirklichen Verstehens einer Sache ist. —

S. 55 Z. 10 v. u. Benennung n. Z. 9 v. u. der Vorder-o. — bestimmt] Bei **dem Handgehen** entscheidet der **rückgebeugte** Kopf die Richtung des Gehens; **Handgehen rückwärts** ist nicht das Gehen in der Richtung der überhängenden Beine (bei hohlem Kreuze); s. unten S. 129 Z. 17. Z. 1 v. u. Fuße: d. h. die linke Schulter nach vorn!). S. 56 Z. 2 Herm. Z. 22 ankommt.)] Wie für die Längendrehungen „rechts“ und „links“ ist auch für die **Breitendrehungen** der **Kopf** in seiner Bewegung das sicherste Erkennungsmittel der Drehungsrichtung (auch für das Drehen um die Tiefenaxe): auch für diese Drehungen „**vorwärts** oder **rückwärts**“ könnte es unternommen werden, bei jeder Uebung näher die **Art der Ausführung**, die zu der Drehung wirkenden **Thätigkeiten** zu beschreiben, ja ein vollkommenes **Lehrbuch** der Turnkunst wird dies nicht unterlassen können, obwohl dennoch die Drehung „**vor-** oder **rückwärts**“ heißen wird, wenn auch z. B. die **Beine** die drehende Umbewegung des Leibes bewirken.

Z. 12 v. u. vielleicht n. Z. 8. v. u. nähert)] Auch für das **Herabsenken aus dem Handstehen** wird man die **ganze Drehung**, von der diese durch das Senken ausgeführte Drehung nur ein Theil ist, behufs richtiger Benennung derselben, betrachten müssen: sinkt z. B. die Kehrseite des Leibes aus dem Handstehen am Barren gegen die Holme herab, so ist das ein Theil eines **Vorwärtsüberdrehens** um die Breitenaxe.

S. 56 Z. 1 v. u. gleichzeitig; die Axe also auch in der Leibesmitte!) S. 57 Z. 1 hier a. Z. 5 Liegest. — — — — gebraucht]. Um für die Bezeichnungen „**Viertel-, Halbe-, Dreiviertel-, Ganze Drehung**“ auch **zur Abwechslung!** einfache Namen zu haben, hat **Spieß** aus den Synonymen „wenden, kehren, drehen“ das Wort **Wende** für die Viertel- und (nach dem Vorgange der soldatischen Kunstsprache in dem „Kehrt!“) **Kehre** für **die** halbe Drehung genommen, so wie die Zusammenschreibung (nicht Zusammensetzung) **Kehrwende**, d. h. Kehrung plus Wendung, für die Dreivierteldrehung; für die „Ganze Drehung“ das Wort **Drehe**. Der möglichen Verwechslung mit den Schwingwörtern Wende u. s. w. kommt **Spieß** dadurch zuvor, daß er jedesmal sagt, z. B. Drehen zum **Maß der Wende**, zum **Maß der Kehre**, s. III., S. 287: es ist aber noch eine andere Mißlichkeit der Bedeutung des Wortes **Kehrdrehung** (gleich Kehre) als einer „halben

Drehung" in Bezug auf den Gebrauch des Wortes „Kehr- und Wendedrehung" bei **Eiselen:** eine Drehung, wodurch man einem Dinge (Schwingel, Kreismitte beim Rundlaufen u. s. f.) die **Kehrseite** zeigt oder durch die man in die **Wendelage** kommt.

S. 57 Z. 17 **Beindrehen** (zu Drehhalten der Beine und Füße; S. — Z. 14 v. u. oben m. Z. 1 v. u. —stellungen (S. 93). S. 59 Z. 9 Spieß'schen F. Z. 15 **Grundstellung** d. Z. 18 („nicht a. Z. 1 v. u. erkennt

S. 60 Z. 4 —stellung.) Bei dem Vorschritt z. B. trägt das hintere Bein allein die Leibeslast, was fortdauern kann, wenn der gehobene Fuß schon niedergestellt ist, oder dann auf beide Beine (auch ungleichmäßig!) vertheilt werden mag. So auch bei dem Rückschritt, dem Seitschritt u. s. f.

Z. 3 v. u. **Wirbel,** b. S. 61 Z. 16 (Unter-/B. Z. 21 (beides m. Z. 22 bisher für **sich** bei uns n. Z. 13 v. u. —**vor- und S.** Z. 12 v u. schräg v. l. Z. 5 v. u. Beines so, d. S. 62 Z. 5. zu m. —rechter — —nes." Z. 7 Hieb, m Z. 15 vorwärts (auch nach Innen!) z. Z 16 v. u. **vorwärts.**"] Mit dem Anziehen des Kniees nach vorn gegen die Brust hin geschieht auch das Ausschnellen nach vorn, so daß der Hieb (mit gestrecktem Bein!), nach unten und hinten gehend, in seiner Erscheinung ein Rückwärts-Spreizen ist.

Z. 12 v. u. zus. —setzten Ue. S. 63 Z. 14 R—e) u. Z. 18 v. u. Kamm-, E. S. 64 Z. 3 Uebertreten, h. Z. 12 verdient.] Auch die Auseinandersetzung des Verhältnisses der beim Gehen abwechselnden beidbeinigen und einbeinigen Stellungen (vergl. auch das **Hangeln und Stützeln**) ist sehr zu beachten und wichtig für die rhythmische Messung der Bewegungen im Gehen. Vergl. die dem **Schritte** der Beine bei dem Gehen entsprechenden **Spannen der Arme** bei der Beschreibung der rhythmischen Verschiedenheit der die Bewegung wirkenden Thätigkeiten der Arme im **Hangeln** und (**Stützeln** S. 70, **II**, S. 138. **III**).

S. 64 Z. 10 v. u. entnehmen; z. B. Seitwärtsgang auf dem Schwebebaum mit Kniesteifen und **Hebhalte** der Füße, oder **Streckhalte** der Füße (auf den abschüssigen Seiten des Schwebebaums). — Von den **Fußthätigkeiten** kann man das absichtliche Gegenstemmen der **Zehen** (die sonst nur untergeordnete Bethätigung am Gehen haben) bei dem gewöhnlichen Gange üben, sodann **Sohlengang** mit Stemmstrecken je des stehenden Fußes zum **Zehenstand** (Wippgang); **Radgang** könnte man das Gehen nennen, bei dem der Fuß mit Fersenstand auftritt und durch den Sohlenstand zum Zehenstand sich streckt: besonders wegen des Schwebens im Zehenstande nicht ganz leicht! — von besonderen Gangarten hat **Spieß** den **Wieggang** (das **Wieghüpfen**, den Baskensprung, s. S. 122) ausgelassen: er geschieht durch einen Seitschritt (z. B. rechts), einen **Kreuzschritt** vor das Standbein (links: beide Füße auswärts!) und durch einen Nachtritt des ersten Beines (des rechten) **an Ort,** dann Seitschritt (links) u. s. f. im sechachtel Takt: hinzugefügte Uebungen der Beine, der Arme und des Rumpfes und Veränderungen des Rhythmus (auch neben den anderen Gliederübungen) machen diese an und von Ort darzustellende Gangart zu einer bildenden und gar wohlgefälligen. Auch ist der **Kiblitzgang** (ein Nachstellwechsel; mit Schrägschritten!) nicht zu übersehen!

Z. 4 v. u. eben s. g. (zur Abwechslung!) sagen, als dafür das freilich etwas glattere, von **Spieß** auch angegebene „G

S. 65 Z. 16 v. u. (d). Z. 11 v. u. S. 116 i. S. 66 Z. 2 beschrieben] Auch im **Hüpfen** (vergl. S. 62) sind **zusammengesetzte Beinübungen** darzustellen, z. B. Doppelschlag zum Doppelschnellen und umgekehrt, Doppelschnellen und Ausschnellen nach vorn, Grätschen und Doppelschnellen u. s. f.; **ungleiche Beinthätigkeiten** (z. Anfersen des einen, gleichzeitiges Knieschnellen des anderen Beines; Spreizen und Knieschnellen u. s. f.) sind ebenfalls im beidbeinigen Hüpfen zu üben. **Doppelschlag zweimal** in einem Sprung u. s. f.

Z. 16 S. 147 V. 4. 5. Z. 17 (im **Senkel** d. h. im Süddeutschen: in senkrechter Ebene!) — — (**Spieß'ens** S. Z. 19 —spreizen u. Z. 7 v. u. **Kreuzzw.** Z. 5 v. u. (a. a. Ort, z. Z. 1 v. u. **zwirbeln** heißt im Süddeutschen: drehen. **Schwenck's** Wörterbuch S. 809.

S. 67 Z. 2 spreizend auf (b. Z. 14 impairs) Z. 16 setzt d. r. F. a. A., d. — setzt dann — geht nat—] Ohne Unterbrechung! An den Rand stelle man: C
B
A

Z. 15 v. u. und Aufsetzen e. Z. 6 v. u. tournez o. voltez Z. 3 v. u. berücksichtigen,] wenn es nicht Sprünge von der Art sind, daß nach der eigentlichen Drehung vor dem Niedersprunge das Seitwerfen der Arme und des Oberrumpfes geschehen soll.

S. 68 Z. 1 (**vorlings**) **rückwärts** m. A. h. Z. 7 Araldus. Z. 11 l'vn Z. 12 s'eslan. Z. 15 Mit einem W. Z. 11 v. u. eine **Schnecke** i. — **Schnecke** r. Z. 9 v. u. **Spiest'ens** F. Z. 8 v. u. wenden Z. 4 v. u. dem **Senz** h.

S. 69 Z. 15 Ist also **H.** Z. 17 (S. 13 d. Z. 18 **dem W.** Z. 19 war e. Z. 20. , auf a.

S. 70 Z. 3 in leibgemäßem F. Z. 19 nie aufg. w., sondern n. Z. 16 v. u. „sch—n" in „Schr. Z. 15 v. u. „überspannen" Z. 13 v. u. Liebe von dem kaum zu umspannenden Abte.

S. 71 Z. 5 —linien z. B. Z. 16 Hanghüpfen, oder für die Fortbewegung etwa **Hüpfhangeln**, darf m. Z. 10 v. u. so sehr sch.

S. 72 Z. 18 verschied. Z. 22. , geschieht, i. — Schwung b. Z. 10 v. u. Gliedern

S. 73 Z. 11 soll."] Die Erklärung paßt auf das andere Wort, nicht auf die zu erklärende Zusammensetzung. Z. 15. v. u. —schwünge) Z. 8 v. u. **drehend**, al.

S. 74 Z. 17 Arm hängt, w. Z. 20 heben u. Z. 24 dem ruhigen Herabh. Z. 4 v. u. **Spannhänge**

S. 75 Z. 17 v. u. —**hangen** und ·h. Z. 15 v. u. —**hangen u.=H.**

S. 76 Z. 7., und auf S. Z. 7 v. u. entstünden Z. 1 v. u. Holmrichtung i.

S. 77 Z. 4 **im Oberarmhang** [und Oberarmhangeln]: um L. — Leibes. Z. 10 durch „Ue. Z. 1 v. u. **Wurzel=**

S. 78 Z. 3 gehoben Z. 7 **Schenkelhang=speiche** Z. 16 den Endtheilen d. Z. 7 v. u. **Kantenh.** Z. 1 v. u. dem „verkehrt auf u. — Klettern" a.

S. 79 Z. 4 Spieß (S. 199) m. Z. 19 **Häkelk.** S. 80 Z. 1 Hangfläche (z. B. an der Kletterstange z. Z. 9 Art **II.** der St. Z. 10 konnte d. U. Z. 12 v. u. **Wageg.** — S. 111; Z. 8 v. u. verschied. Z. 4 v. u. ,für den Gebrauch in seinem Texte ausschließt, obwohl er diese und noch andere Namen auch nennt: z. B. statt und neben Quergriff auch **Eingriff** (die Hände nach dem Gesicht zu); neben Ellgriff **Ausgriff**, die Hände nach Außen hin gerichtet, von dem Leibe fort.

S. 81 Z. 10 Einen Q. Z. 22 —**sprache** entnommenen B. Z. 7 v. u. —, wie bei einer dritten: bis also ganz plötzlich b.

S. 82 Z. 1 Barrens, wie m. g. Armen am R. Z. 5 und die Pf. Z. 8 die R. Z. 9 H. m. Speichgriff der Hände, d. m. Z. 19 v. u. man aber d.

S. 83 Z. 8., kält, d. and. Z. 17 v. u. — wird? —] Den Hang mit **Tiefristgriff** (bei Kammbeugen der Hand) **kann** man **rein** nur an sehr dünnen Hangflächen darstellen: er geht gar leicht in den Zwang-ellgriff, den **Tiefellgriff** über, so daß die Benennung Tiefristgriff gegen den eben genannten Namen im Allgemeinen aufgegebeu werden könnte. Z. 14 v. u. Anhängern Z. 12 v. u. keine b. Z. 4 v. u. andere H. Z. 1 v. u. haben!] Wer von „Verdrehungen" in der Turnkunst spricht bei Bewegungen, welche der gesunde Bau des Leibes zuläßt, zeigt dadurch nur seine durchaus schwache Einsicht in das Wesen der Turnkunst.

S. 84 Z. 7 andern, nach den A. Z. 9 v. u. z. B. so, d. Z. 8 v. u. angestemmt w.

S. 85 Z. 11 **Ziehbeugens**] Jedes Ziehen erfordert auch ein Beugen von Gelenken! Das **Ziehklimmen** steht mit dem Stemmklimmen, um uns so auszudrücken (z. B. bei dem Ersteigen eines Berges, dem Stützsteigen (**Stemmen**!) auf der Klimmleiter u. s. f.) im Gegensatze.

Z. 18 v. u. hangen Z. 16 v. u. Hieran uns anschl. Z. 5 v. u. —hang **einh.** Z. 1 v. u. **nicht starken**, w.

S. 86 Z. 8 **rücklings.** Z. 9 v. u. Geräth die m. — nennen.] Ausgelassen ist hier das **Hangen** und **Springen** (an Ort; von Ort z. B. am Rundlauf) z. B. Ziehklimmen und Grätschen im Sprunge, Knieschnellen, Anfersen; das Sprungstemmen am Reck; Mühl, aufschwung (vorwärts und rückwärts), ebenso Wellaufschwung von der Erde, also mit **Standschwung** (Jahn S. 87). Hieher gehört auch das **Springen** zum **Hang** und aus dem **Hange** (z. B. an der Unterseite der Klimmleiter) das Fallen zum **Niedersprunge.**

S. 87 Z. 2 v. u. anstrengend.] Eine Probe der Hangkraft der Hände ist folgende Uebung: aus dem Quersitz auf einem Schenkel am Reck (z. B. dem linken) bei Speichgriff der Hände, die rechte Hand aber unter dem linken Schenkel, senke man sich mit geringem Schwunge zum Hange herab (wodurch das linke Bein kniehängt am rechten Arm und der Leib sich zur Kehre dreht.)

S. 88 Z. 6 Speichgriff, mit Rist- oder Kammgriff vor- und rückwärts, ohne Drehen des Leibes!, z. Z. 19 v. u. daß hier wie d. Z. 10 v. u. ist, w. — ist, diese, w.

S. 89 Z. 10 wobei d. Z. 12 hängt Z. 16 Tiefellgriff (2 mal so!) Z. 22 nicht wohl m. Z. 3 v. u. Klimmhangeln a.

S. 90 Z. 8 S. 140, 3). Das **Seitwippen** ist auch durch wechselndes Mehr-betheiligen eines Armes an dem Halten des Leibes darzustellen, bei ganz gestreckten Armen, besonders an der Streckschaukel. Z. 11 beachtenswerth.]

S. 86 3 (4) **Hangeln und Armheben, Armsenken** des je hangfreien Armes. — Das Armsenken (auch mit Schwung!) bis zum Anhanden an der Hüfte bei Wippen des Leibes erlaubt schöne Hangelübungen. Z. 13 **Armes**: das Armschwingen k.

Z. 7 v. u. S. 96).] Hier nochmals die Erinnerung, das **Zuckhangen** und **Zuckhangeln** nicht **Hüpfhangen** und **—hangeln** zu nennen: eine Benennung der Art würde dem, welcher die Thätigkeiten des Leibes in jedem Zustande desselben mit genauem Auge zu betrachten gewöhnt ist, dasselbe Gefühl erregen, als die Verwechslung von **Handeln** und **Hangeln** bei Turnmeistern!

S. 91 Z. 11 sollen!] Man übe Griffwechsel aus ungleichgriffigem Hang an der Kleiterstange oder nur Griffwechsel **eines** Armes im Zuckhangen. Z. 23 „g. d. B.,“ k. Z. 24 nach **vorn** ihr. Z. 9 v. u. **man** das S. Z. 7 v. u. hin, (besonders gut als **Steifwippen**!); ed.

S. 92 Z. 2 der Leiter wechseln] Auch wechsle man durch Zuckhangeln seitwärts aus dem Querhange an einem Holm der Klimmleiter zum gleichen Hange an dem anderen. Z. 6 soll im S. Z. 21 v. u links um na. Z. 19 v. u. — Hinten“).] **Spieß** verbessert jetzt „wobei nur rechts oder links, nach V. oder Hinten gedreht wird;“ in dem Zusatz „nach Vornen oder Hinten,“ hier und bei dem Drehhangeln mit Gegendrehen, erkennen wir, wie auch bei **Spieß** das Gefühl gewirkt hat, es sei genauer anzugeben, wie die Drehung ausgeführt werde, welche Leibesseite die eigentlich thätige in der Drehung, welche, so zu sagen, des Wollens in der Bewegung kundig sei.

Z. 7 v. u. **Tiefrist-griff**] oder (man s. die Bemerkung zu S. 83 Z. 17 v. u.) **Tiefellgriff** d. H.

S. 93 Z. 2 Reck: a. Z. 15 rechten: d. K. l. rückwärts K. Z. 17 linke R. Z. 19 —leiter (wie am Reck im Querhange) D. Z. 19 v. u. S. auch **N.** Z. 14 v. u. **Tiefristgriff**] oder Tiefellgriff. Z. 13 v. u. Hand:

S. 94 Z. 3 —griff (d. Z. 14 näher): K. Z. 15 Untergriff; K. Z. 24 **mittlern Holmen** d. D. — A. d. **Holmen** d. Z. 26 Drehzuckh. — — **Spieß**); ferner mit Kammgriff: a. — der Doppel-Hangl. Z. 12 v. u. haben, n. Z. 8 v. u. oder - h. Z. 5 v. u. den Innenseiten d. Z. 2 v. u. denselben

S. 95 Z. 18 Reck]: auch aus dem Querhange mit Querwippen und Speichgriff. Z. 22 Füße unten a. d. R. und dann d. Str. — Z. 13 v. u. Lage, m. Z. 4 v. u. Dreh, übung a.

S. 96 Z. 1 Leibe) kommt, s. Z. 5 Kreuzaufschwung (K. Z. 14 (gegen- od. Z. 23 v. u. geschieht, und dann erst die Hand greift, ist am R. Z. 21 v. u. hat: **D.** Z. 19 v. u. ; dieß ist d. Z. 13 v. u. vorwärts wieder zu R.

Z. 10 v. u. — u. s. f.] Auch mit **Kehren** ist das **Durchschwung**hangeln z. B. an den Sprossen der Hangleiter, gegendrehend aus ungleichgriffigem Hang zu diesem darzustellen (l. Hand Speichgriff, r. Ellgriff, Durchschwung, Kehrung r. vorwärts zu Speichgriff der r. (die l. hat Ellgriff durch die Drehung): Durchschwung, Kehre l. vorwärts zu Speichgriff der l. Hand u. s. f.

Z. 7 v. u. u. s. w.] Der Name Riesenwelle paßt nicht zu der oben im Text schon angeführten Bestimmung des **Jahn'schen** Turnbuchs: eher mag man die Uebung nach der Aehnlichkeit der „Felge vorwärts mit Schwungstemmen," bei der man ja auch aus dem Stütz durch den Hang geht, **Riesenfelge** nennen: sie ist also 1) aus dem Stütz darstellbar, 2) aus dem Hange mit Querwippen, 3) ohne Querwippen, aus dem ruhigen Hange (als Felguberschwung aus dem Anhang; auch z. B. nach einem Felgüberschwung aus dem Stütz). Am schönsten wird sie dargestellt bei gestreckt bleibenden Beinen und Armen; weniger frei, wenn die Arme sich jedesmal biegen, sobald der Leib durch den Stütz hindurchgeht. Vielleicht finden sich mehrere bewogen, diese prächtig schwungvolle Uebung, welche den Leib um das Reck so kühn und luftig herumwirft, mit der **Schleuder** zu vergleichen und so zu benennen. Um noch einen anderen Namen hier vorzuschlagen: könnte man nicht die **Burzelwelle** vielleicht die **Nabe** nennen? Man hätte so die Bilder, welche das Rad zur Bezeichnung von Turnstücken abgiebt (Felge, Speiche, Nabe) erschöpft, wogegen freilich wieder der Name Burzelwelle die zusammengekauerte Haltung des Leibes (wie sie bei dem gewöhnlichen Ueberburzeln, dem Koboldschießen, auch ist) gar gut andeutet. — Den **Felgaufzug** am Reck übe man auch aus dem Tiefellgriff!

Z. 5 v. u. —schaukel k. Z. 1 v. u. Wippen (an der Streckschaukel) e.

S. 97 Z. 5 schwer.] Das Wort „rückwärts" paßt allein auf Nr. 9; Nr. 10 „**Ueberdrehen** aus dem **Ellgriffhang** zur **Drehe**, rückwärts und vorwärts" soll heißen „rückwärts, und mit Gegendrehen zurück." Vergl. die Stelle bei Spieß: „Nur am Ringschwedel kann eine Welle dargestellt werden [Ueberschlag rückwärts, fortgesetzt durch Schulterdrehung], an den unbeweglichen Hangflächen hingegen Gegendrehen." Der „Ellgriffhang" am Reck ist unser Rucklingshang; da ihn Spieß sich aus vermehrtem Elldrehen „und Rückhalte der Arme" (das ist zu sagen!) entstehen läßt.

S. 98 Z. 8 v. u. anstrengendsten Ue.

S. 99 Z. 17 v. u. S. 148. 1. **D.** Z. 9 v. u. den **Rückhalten** d. Z. 1 v. u. rücklings

S. 100 Z. 13. 1) **Handh.** Z. 11 v. u. —sagen.] Mit den „äußern Armseiten" sind von **Spieß** die **Ellseiten** der Arme gemeint, so daß also bei diesem Oberarmhange die Arme in der Speichhalte und die Unterarme nach oben gerichtet sind (in einer Beughalte der Ellenbogen).

Z. 3 v. u. — Streckschaukel)] Ein schweres Hangeln, bei welchem Handhang und Oberarmhang zusammenwirken, geschieht am Barren z. B. so, daß bei Klimmhang beider Hände im Wechselhang der rechte Arm gebogen allein den Leib trägt (der Kopf außen an dem Holm!) und der linke Arm zum Oberarmhang an dem rechten nach oben gerichteten Unterarme gebracht wird: der linke Arm verläßt den rechten und greift mit Speichgriff wieder auf seinen Holm, der rechte Arm macht Oberarmhang an dem linken Unterarme u. s. f. — Ein sicheres Hangen mit gebogenem Arm gehört zu dieser anstrengenden Uebung: der Wechselhang (an Ort) mit diesem Oberarmhange ist vorzuüben und auch an der Unterseite der Klimmleiter darstellbar. — Geübte mögen auch eine Hangkehre am Barren so üben, daß bei Klimmhang des linken Armes (der Kopf innen!), der rechte Arm bei einer Kehre links (links hin) zum Oberarmhang an dem linken Unterarme gebracht wird.

S. 101 Z. 13 v. u. —erfinden ist.] Ein **Hangeln** im **Hand-** und **Genickhang** geschieht z. B. seitwärts im Seithange innerhalb des Barrens so, daß nach dem Greifen der Hände der Kopf seinen Hang aufgiebt und durch Ziehklimmen der Arme wieder auf seinen Holm, den Händen gegenüber, zum Hange kommt.

S. 102 Z. 2 hat.] S. 193. 9 **Kniehang und Armübungen**; z. B. am Barren Kniehang an einem Holm und Handhang an dem anderen: **Griffwechsel** in verschiedenen Arten!

S. 102 Z. 17 vereinen s. — Z. 15 v. u. den — —**seiten.** — —wechsel).] Schwer ist der Kniehangwechsel an der den Händen jenseitigen Reckseite wegen des gedrehten Verhaltens des Leibes zu den Armen.

S. 103 Z. 6 Hangbeine).] S. 169, 11. **Kniehangeln und Handhangeln**: hier sind besonders für den Barren und die wagrechte Leiter mehrere Anfängerübungen auszuscheiden: auch das **(Handgelenkhangeln,) Unter-** und auch **Oberarmhangeln** kann mit dem **Kniehangeln** verbunden werden (s. auch die Bemerkung S. 170 bei **Spiess**): ebenso, wie hier gleich angemerkt stehen mag, kann zu dem **Armhangeln** das **Risthangeln** (z. B. an den Barrenholmen) und das **Fersenhangeln** (z. B. vor- und rückwärts an den Sprossen der Hangleiter) hinzu treten.

S. 104 Z. 2 kann.] Auch **seitwärts** ist die **Ristsitzwelle** darzustellen, rechts z. B. wenn man bei Quersitz auf dem rechten Schenkel den Rist des linken Fußes auflegt: die Hände halten mit Speichgriff.

Z. 15 v. u. ,auch zum Seitlingsstande.

Z. 2 v. u. vorlings (28).] Aus dem Liegehange (als Seithang oder Schräghang!) in einem Knie, die Hände innen neben dem Knie, übe man auch das Aufschwingen zum Sitz auf beiden Schenkeln bei Durchhocken des Beines zwischen den Armen, so wie das Ueberspreizen des Hangbeines und Niedersprung auf die Erde.

S. 105 Z. 13 v. u. zurück, oder (was aber schwer ist!) durch reines Heben des Oberleibes.

S. 106 Z. 14 senken: aus dem Schwimmhang am Barren nur ganz sichere Risthänger!

Z. 24 **Nest.**] In das **einbeinige (halbe?) Nest** kommt man aus dem Knieen zur Rist—sitzwelle vorwärts, das Reck hinter dem Leibe. — Mit **Unterarmhang** ist das Nest an der Streckschaukel darzustellen.

Z. 9 v. u. — **Handhangeln** (wenn schon es als reines Risthangeln (mit Fortrutschen der Füße, also nicht mit deutlichem einbeinigen und beidbeinigen Wechselhange) darzustellen ist); die Ue. — — gehabt. Für den **Barren** entnehme man das Risthangeln an einem und gleichzeitiges Handhangeln an dem andern Holm: auch mit Zuckhangeln (und Ellenbogenwippen; Griffwechsel) der Arme, und mit Gebrauch nur eines Fußes. —

S. 107 Z. 1. S. 193, 19. Z. 3 linke Fußrist u. Z. 12 Boden: an dem Rundlauf auch so, daß der Leib fast wagerecht bei dem Umkreisen mit den Händen schwebt.

Z. 9 v. u. „**Risthockwelle**" d. h. R. — „Risthockwelle" m. werden.] Durch Zufall sei diese noch nie dargestellte Welle in die Uebungen gekommen, höre ich von **Spiess.** Eine Schluß-ristwelle, so zu sagen, ist aber doch von Geübten wie die andere Grätsch-ristwelle zu machen, d. h. aus dem Stütz mit hohem Heben des Gesäßes **bei gestreckten Beinen**: eine kühne schwungvolle Uebung.

S. 108 Z. 19] S. 198, 2. **Ganzer Beinhang** — am Klettermast mit verschränkten Füßen und **Hangwage** des Oberleibes.

S. 109 Z. 12 an der St. — Tau! — wenn das unthätige Bein gestreckt bleibt und bei der nächsten Spanne an Stelle des früheren zum Schlusse kommt und so die Beine abwechselnd sich beugen und strecken, so kann man dies Klettern **Steigeklettern** nennen.

Z. 3 v. u. darzustellen: auch kann man beide Beine zu dem Kniehang an den haltenden Armen bringen und so (am besten am Tau!) klimmen: mit Nachgriff oder mit Uebergriff.

S. 110 Z. 3 wollte, oder besser, mit Absehen von den Handbeugungen, bloß Speichgriff und Ellgriff.

S. 111 Z. 16 — anordnen] Das **Steigen am senkrechten Klettermaste** (der nicht zu dick sein darf) ist ein ziemlich schweres, auch wegen der anstrengenden Handthätigkeit: der bloße Hangstand an dem Maste, auf Dauer geübt, ist auch nicht zu übersehen. — Das **Steigen am Mast** mittelst eines schraubenförmig um den Mast geschlungenen Taues sollte

Spieß auch aufgeführt haben. — Ein Kletterschluß-stand am Tau kann hier noch angeführt werden: das zwischen den gegrätschten Beinen hängende Tau wird mittelst eines Kniekreises von Außen nach Innen an die Außenseite des Unterbeines und zum Ueberhängen nach Innen über den Fuß gebracht: die andere Sohle tritt auf das Tau und man kann nun ohne Hang der Hände stehen, wenn man nicht den Schluß mit den Oberschenkeln verabsäumt.

Z. 11 v. u. —heben. Man übe die Fahne auch mit **Knickstütz** und **Unterarmhang rücklings** auch so daß der obere Arm handhängt) an der Stange.

S. 112 Z. 17 v. u. **Spieß'ens** D.

S. 113 Z. 8 v. u. Seitspreizen

S. 114 Z. 7 Tonne" — schwer.] Die Schwebestange, welche schnellkräftig auf zwei Ständern nah' am Boden liegt, kann auch zu schönen **Hüpfübungen** gebraucht werden: hier zeigt sich des ganzen Leibes Geschick und Geschmeidigkeit, der ganze Leib muß gewissermaßen Auge werden. — Zwei Schwebestangen der Art neben einander (in angemessener Entfernung) gestatten eine durchaus sichere Uebnng in den Hüpfarten auf einer wie auch auf beiden Stangen (z. B. Wieghüpfen) und gemeinsame Darstellungen von zweien Schwebenden, Hand in Hand. Die Schwankungen beider Stangen müssen natürlich gleich sein.

S. 114 Z. 14 v. u. (S. 63—75)*)]. Auf S. 63 ist auch der **Schneeschuhe** Erwähnung gethan, (s. GuthsMuths G. f. d. J. 2te Aufl. S. 386 flgd.) und der, so viel ich weiß, noch unbeschriebenen **Wasserschuhe** (kleine kahnartige, etwa 5 Fuß lange, in der Mitte etwa 1 Fuß breite, vorn und hinten spitz zulaufende, unten flache und mit flossenähnlichen beweglichen (?) Querstreifen versehene Blechkasten: oben wird der Fuß in einen Bugel gesteckt, von dem aus Schnure (durch Ringe an den Beinkleidern hinauf) zu den Händen gehen; die **langsame** Fortbewegung wird durch gleichzeitiges Vorbewegen des einen und Rükbewegen des anderen Beines hervorgebracht.

Z. 16 — werden, gebogen oder gestreckt: auch können die Stelzen nur mit den Oberarmen bei rückgestreckten Armen gehalten werden: streckt man die Arme **seitwärts** und von dem Leibe ab, so nähern sich unten die Stelzen und das Gehen wird schwierig; 2) können die Stelzen auch vor den Armen sein, (d. Arme dabei gebogen: „stöckern" d. i. wie mit einem Stock gehen, od. g. — Schulterhöhe): mit verschränkten Armen übe man das Stelzengehen auch! Die R. — — — (S. 63). Von den **Gliederübungen** ist eine doppelte Ausführung der wechselbeinigen Beinübungen hier zu merken, entweder verläßt das Bein die Stelze oder man bewegt die Stelze mit dem Beine.

S. 114 Z. 2 v. u. ist: auch auf den abschüssigen Flächen des Schwebebaumes bei einer kleinen Grätschstellung im Querstande gegen den Baum und im Quergange: auch im Gange mit Kreuzschritten.

S. 115 Z. 14 **Wechseln zum Fußstehen.**

Z. 22 über das andere) i. Z 5 v. u. **Sitzen**: z. B. am Schwingel **Kniesprung** (mit Wendung) **zum Schluß.**

S. 116 Z. 12 einem W. Z. 14 andern: Schneidersitz genannt: eine schöne Uebung ist aber auch, die gekreuzt aufliegenden gestreckten Beine anzuziehen und dann die Kehrung zum reinen Spaltsitz hinzuzufügen).

Z. 1 v. u. Abschnellen d.

S. 117 Z. 19 v. u. Beines (Quersitz auf einem Schenkel) z. Z. 6 v. u. (Draisine) n. —]. So ist auch bei **Spieß** zu lesen, da er das Wort nur dem Klange nach angeführt hatte, ohne die eigentliche Ableitung desselben zu kennen.

Z. 4 v. u. S. 105 **I. G.**

S. 118 Z. 15 schwer.] S. 110, 3. **Stütz** in der **Ristdrehhalee**, mit **Ristgriff der Hände.** Zu üben auch an dem senkrechten schwebenden Doppeltau (Doppelseil). Z. 18 S. auch u.

Z. 4 v. u. Ellgriff!] Die **Hocke** (aus dem Stütz nach dem Hurten!) kann auch über den Sattel als **Affenhocke** (die Fersen geschlossen, Fußspitzen und Kniee auswärts) zum Stand (im Sattel) oder mit Niedersprung geschehen bei starkem Abstoß der stets vor den Beinen bleibenden Arme (gehört eigentlich zu dem Abschnitt „**Stütz und Springen**!" bei

der **Hocke neben dem Arm** gehen, bei Pauschengriff beider Hände, die **geschlossenen** Beine (oder auch nur ein Bein: zum Aufsitz. Vergl. auch den Anfang des Rades!) an der Außenseite eines Armes vorbei; mit leicht gegrätschten Beinen geschieht die **Hocke zu Seiten des Armes** (am Schwinge! z. B. ist der Erfolg der Hocke zu Seiten des rechten Armes der, daß man in die Seitschwebe rücklings über der Hinterpausche kommt, wenn der Arm den Stütz nicht aufgiebt. Das Rad mit dieser Hocke kann man auch an die Stelle des Rades mit Kehre bei dem **Uhrwerk** treten lassen!). Die **Hocke um den Arm** bringt die Beine (beide oder nur eines) von Außen nach Innen um einen Arm zum Stand. Diese Hocke könnte „Hocke nach Innen" heißen, wenn man die Hocke durch den Sattel zum Stand auf Kreuz oder Hals (S. 123 Z. 4 v. u.) „H. nach Außen" nennen wollte.

S. 119 Z. 16 v. u. **Knickstütze** u. — **Wechselstütz.**] Entsprechend dem **Standdrehen** ist auch das Armdrehen bei **stützfesten** Armen zu üben.

Z. 10 v. u. unten). Auch mit Armkreisen (**Mühle**)!

S. 132, 10 **Stütz** und **Hang** je von einer Hand, (Hangstütz), z. B. am Barren als Knickstütz der einen und Klimmhang der anderen Hand.

Z. 7 v. u. Arme). S. 132, 6. Das **Anreißen** des Arms (zum Anhanden): 1) im Streckstütz der Arme (z. B. am Barren), 2) im Knickstütz nach vorherigem Armstrecken (Stoßen); von dem stützfreien Arm, oder (an der Streckschaukel) so, daß der übende Arm grifffest bleibt.

S. 120 Z. 21 —**stützeln** mit **Halbkreisen** und ganzen **Armkreisen**, besonders nach dem Vor- und Hochschwung des greifenden Armes Mühle vorwärts bei dem Vorwärts-Stützeln.; d.

Z. 14 v. u. 28; Z. 8 v. u. 38. und S. 161, 9.

S. 121 Z. 16 v. u. **Handsteigen** und **gleichzeitiges** oder **abwechselndes** F.

S. 122 Z. 8 **gleichhandig**).] Hinzuzufügen ist: **Stützhüpfen** des einen und **Zuckhangen** des andern Armes, z. B. am Barren. — Aus dem **Streckstütz** am Barren **hüpfe** man zu dem **Kreuzspannhang** an den Händen nieder!

Hier, wo sich uns ein Wechsel der Zustände des Hanges und Stützes zeigt, wollen wir auch noch etwas genauer auf das **Stemmen aus dem Hange zum Stütz** (von **Spieß** S. 67, II und S. 229, 13. III nur angedeutet) aufmerksam machen. Das Stemmen aus dem Anhange durch reines Ziehen geschieht mit Ristgriff am Reck und den Holmenden, an letzteren auch aus dem Hang mit Speichgriff bei Armdrehen zum Ristgriff: auf den Handflächen oder frei mit Zuckhangen. Das **Aufzucken** aus dem Kammgriffhang am Reck **zum Stütz** (bei Vorneigen des Oberrumpfes) ist kein eigentliches Stemmen und eine nicht leichte Uebung (die Beine dürfen, um nicht den Schwung zu brechen, nicht nach vorn gehalten werden!) Das **Schwungstemmen** ist auf eine doppelte Weise darzustellen; leichter wenn man im Klimmhang der Hände schwingt (oder durch diesen Hang hindurchgeht!) und so aufkippt; schwerer, wenn man aus dem Streckhang (Hang mit gestreckten Armen) aufkippt, ohne Ziehklimmen! Daß zu dieser Art des **gestreckten Schwungstemmens** ein heftiger Schwung gehört, ist leicht einzusehen — Ein Aufstemmen nur eines Armes bei Schrägwippen am Reck (die Hände zwiegriffs) mit Griffwechsel des Armes, ist leicht zu erdenken. — Folgende schöne Barrenübung sei hier noch eingeschaltet: Innenseithang mit Ristgriff, Felgaufzug zum Vorlingsliegen (Schenkelhang), die Hände ergreifen von unten den zweiten Holm: Schwungstemmen (indem der Leib den Hang wieder aufgiebt) zum Außenseitstütz auf dem 2 Holm, Grätsche über diesen zum Innenseitstütz auf dem 1. Holm, Flanke und Kehrung zum Vorlingsstütz, vorwärts Ueberschlag über Holm 2. mit gestreckten Armen. — Andere Stücke sind leicht zu dem Schwungstemmmen, dem Kern dieser Uebung, hinzuzufügen. — Ein glaubwürdiger Turner sah: **Schwungstemmen** und (ohne Anhalt in der Bewegung) **Kreis mit einem Bein**; auch **Kehraufsitzen** oder auch **Flankenüberschwung.** Das Schwungstemmen geschah **gestreckt!**

Auch den **Unterarmhang** kann man gegen den **Stütz** durch eine schon von **Lübeck** (S. 93. vergl. S. 62, 12. b.) aufgenommene Art Schwungstemmen aufgeben.

S. 122 Z. 12 Armheben.] Bei dem Wippen versuche man bei dem Rückschwunge, z. B. am Barren, den gehobenen Leib bei gestreckten Armen, wenn auch nur auf kurze Zeit, zur **Stützwage mit Streckstütz** zu halten (ohne Armunterstemmen).

Z. 18 (18). Das **Spreizen seitwärts** beim Rückschwunge ist einbeinig und beidbeinig (mit Beinschluß!) zu üben, letzteres auch im **Schrägstütz** (Schlangenwippen, s. S. 124) Geübte mögen auch bei dem Grätschwippen das **Kreuzen** versuchen.

S. 122 Z. 2 v. u. Füge zu den Kreisen am Barren hinzu: Kreis beider Beine von Außen nach Innen (an den Holmenden) z. B. über den linken Holm und in fortgesetzter Bewegung Kreis links über den rechten Holm nach Außen. — In der Mitte: Kreis mit dem rechten Bein von Innen nach Außen über den Holm links (ohne Rumpfdrehen, mit Vorgriff der linken Hand und Vorneigen) wieder in die Mitte: das Bein gleitet auf dem Holm, so daß der Kreis ein Sitzkreis ist.

S. 123 Z. 1 Leib auch zw. Z. 3 S. 196. Z. 19 gleicharmig (also mit Stützhüpfen!). Z. 20 S. 109, 66.

Z. 27 fortgesetzt. Schwer, wenn man den **Knickstütz** bei jedem Rückschwung gegen das **gestreckte Handstehen** aufgiebt!

Z 4 v. u. w. — Hocke aus dem Stütz mit Kammgriff am Reck, zum Knickstütz der einen Hand und durch Kehrung zum Vorlingsknickstütz mit Ristgriff, und Walzdrehen zum Rücklingsstütz.

Um hier gleich noch einige **Hockübungen**, bei denen Sprung und Stütz zusammenwirken, aufzuzeichnen, so ist am Schingel zu üben: Hocke vorwärts und zurückhocken, dann Wende oder statt der Wende Vorwärtsüberschlag mit Strecken der Arme oder nach dem **Zurückhocken** Schraubenaufsitzen. — Durchhocken zum Stütz rücklings und Kreis mit einem Bein (vorwärts oder rückwärts) mit **ganzer Drehung** zum Niedersprung, oder, mit **Drehe und Wendung**, wieder zum Aufsitzen. — Auch übe man die Hocke zum Stande auf Kreuz oder Hals, nachdem die Beine den Sattel durchschwungen haben (die Drehung ist eine Vierteldrehung).

S. 124 Z. 2 Wort!)] In der Berliner Turnschule nennt man diese Uebung, die noch nicht in **Eiselen's** Turntafeln steht, weil die Lage des Leibes gegen die Stützfläche (Schwingel, Reck) die Mitte hält zwischen den beiden bisher vorzugsweise gekannten Leibeslagen, wie sie die **Wende** und die **Kehre** ergaben, „**Zwittersprung**"; die Seitlingslage des Leibes fällt zwischen die Wende- und Kehrlage (Rücklingslage), daher der Name. Bei Anderen wird aber eine andere Anschauung und eine andere Uebungsgewöhnung diesen Namen unmöglich machen, so auch, wenn man eben systematisch die Uebungen ordnet und so die **Flanke** als eine Uebung ohne Längendrehung des Leibes vor die Kehre und Wende stellen muß: außerdem fügt aber das Wort Flanke auch so schön zu dem Namen Kehre und Wende, indem jedes dieser Wörter das Verhalten des Leibes und seine Lage gegen das Geräth angiebt und läßt leichtere Zusammensetzungen zu, als das an sich schon schwererе und mißtönende Wort Zwittersprung. — Die **Flanke** ist auch mit **Hockhalte** der Beine zu üben: auchzum **Seitliegen** (Flankenliegen) des gestreckten Leibes (Liegestütz seitlings) auf dem Geräth! — **Flankenaufsitzen.**

Z. 3. S. 201. 85. Z. 11. S. 203, 8.

S. 125 Z. 13 —hüpfen. Das Wort „Reifschwingen" bei Spieß ist nur ein Druckfehler.

S. 126 Z. 4 nicht.] S. 225, 10. **Drehen in den Schwung-stützelarten.** z. B. die wechselhandige Stützkehre am Barren, beim Vorschwung oder beim Rückschwung! Eine Uebung, welche Schnelligkeit der Armthätigkeiten erfordert.

S. 126 Z. 11 **Stützkehre** i.

Z. 21 u. s. w.] Eine **Stützkehre zum Kreuzspannhang der Arme** will ich hier auch noch nachtragen: aus dem Streckstütz senkt man sich zum Knickstütz (in der Mitte des nicht niedrigen Barrens), indem zugleich der eine Arm zum Hange niederkippt, der andere (z. B. der rechte) mit Kehrung über den haltenden Arm auf seinen Holm wieder aufgreift: nach Aufgeben der Armkreuzung stemme man wieder zum Stütz auf.

Auch ist eine **Stützkehre**, um dieß hier gleich anzureihen, am Barren (zuerst nahe an einem Barrenende) so darzustellen, daß man mit Ueberheben oder mit Wippen zum (gestreckten) Handstehen kommt, dann mit Wendung eine Hand neben die andere stellt (Seithandstehen auf **einem** Holm) und gleichdrehend mit dem Senken des Leibes zu dem gewöhnlichen Stütz (Knickstütz oder Streckstütz) gelangt. Schwerer ist die **Stützkehre im Handstehen** so, daß man also im Hochstande bleibt nach der zweiten Vierteldrehung. — Eine Stützwende, so zu sagen, geschieht aus dem Hochstande so, daß bei Wendung l. rückw. und Griffwechsel l. zu Ristgriff der Leib sich senkt zum Außenseitstütz auf einem Holm oder zum Handhang. — Handstehen, durch Wendung (r. rückw.) Seithandstehen und Wendeschwung (r.) über diesen Holm.

Z. 8 v. u. Arme. In der Mitte des Barrens ist dieser Ueberschlag rückwärts wieder zum Stütz darzustellen: ich kenne die Uebung nur von Hörensagen.

S. 127 Z. 17 sich zur Schildkröte, H.

Z. 21 Tiefenare]. Das **Senken aus dem Handstehen** kann auch zur freien **Stützwage mit gestreckten Armen**, wenn auch auf kurze Dauer, geschehen.

Z. 10 v. u. S. 229, 13. Felge vorwärts mit Ristgriff, Kammgriff: auch mit Schwungstemmen (Kammgriff: auch nach dem gestreckten Handstehen!) — Hieher gehört auch der **Vorwärtsüberschlag** aus dem Stütz mit Ristgriff bei **gestreckten Armen** am Reck: eine freie und kühne Uebung.

Z. 9 v. u. Hände?)] Die Felge rücklings vorwärts ist allerdings mit Ristgriff bei heftigem Schwunge auszuführen, doch versuche man sie zuerst nicht ohne Hilfe. Der **Kniehang** kann gegen einen Fall sichern.

Die **Felge rücklings rückwärts** (**Eiselen's** Turntafeln. Recken **IV**. 52) geschieht gar schön und frei aus dem Knickstütz mit Kammgriff. Z. 8 v. u. Armh.

S. 126 Z. 12 Stützhüpfen v. Z. 17 Wage, z. B. Grätschen; Abhenken eines Beines, beider Beine; Wippen der Beine und Heben des Leibes; Ueberschlag aus der Wage (am Schwingel als Bärensprung und **Bärensprungwage** im Hange an den Pauschen: aus dieser sich zurückheben zum Sitz.) Auch versuche man in der Wage (wie in den alten Voltigirbüchern zu sehen) einen Turner auf sich stehen zu lassen.

Aus dem Knickstütz rücklings am Reck hebe man die Beine zur Wage (auch bis zum Berühren des Reckes) und senke sich zur Hangwage mit gestreckten Armen: Anschweben und Kreuzaufzug!

Z. 17 v. u. Hörensagen.] Jetzt habe ich die **Wagfelge** vorwärts aus der Wage auf beiden Armen mit Schwungstemmen wieder zur Wage (mit gebogenen Hüften!) machen sehen: ist auch aus der Wage auf einen Arm möglich:

Hüpfen (z. B. vorwärts) in der Wage (mit Hüftbeugen) auf beiden Armen am Barren! Z. 16 v. u. S. 231, 22.

S. 128 Z. 8 v. u. **Armen**: auch mit **Knickstütz** des einen und **Streckstütz** des anderen Armes, z. B. auf der Schwebestange die eine, auf dem Boden die andere Hand. Auf den ungleich hoch gestellten Barrenholmen! —

S. 129 Z. 1 Boden!)] Aus dem Handstehen mit gebogenen Armen an der Streckschaukel oder den Ringseilen (Ringschwebel) lege man die Füße um die Seile und stemme sich so zum gestreckten Handstehen auf. — Niederlassen; Armausbreiten seitwärts! —

Z. 4 S. 232, 1. Z. 12 einem —

Z. 19 u. f. w.] Zur Sicherung des Waghaltens bei dem Handhüpfen (d. h. Hüpfen im Handstehen) hüpfe man jedesmal zum Handstehen im Knickstütz (mit gebogenen Armen) nieder.

Z. 6 v. u. endet.] Aus der Mitte geschieht der Niedersprung zum Vorlingsstand gegen den Holm.

S. 130 Z. 4 vorwärts; a. Z. 17 v. u. **Handstütz**: jedes mit **einem** Arm. Z. 11 v. u. **Handstützeln**: jedes mit einem Arm.

S. 131 Z. 3 darzustellen.] Schwer ist das **Aufkippen** beim **Rückschwunge** zum **Handstehen mit gestreckten Armen**.

Z. 17 werden: auch so, daß man nach jedem Hupf in den **Liegestütz** (vorlings odtr rücklings) kommt.

S. 245. 1. **Drehen** im **Ellenbogen-grundstütz, rechts** und **links um** im **Wechselstütz**, auf einem rund ausgeschnittenen Tisch (bis zur **Drehe** und darüber). Vergl. auch Nr. 2. — Mit dem **Aufkippen** zum Handstütz ist auch die **Stützkehre** bei dem Vor- oder Rückschwunge auszuführen.

Z. 20 Leibes): auch aus dem **Streckstütz** oder **Knickstütz** oder mit **Knickwippen durch die Mitte.**

Z. 28 andern;) u. Z. 2 v. u. Barren): statt des gewöhnlichen Ueberschlagens mit Anziehen der Kniee senke man sich auch aus diesem Genickstehen **mit gestrecktem Leibe** zum Niedersprung auf den Boden!

S. 132 Z. 19 vorn (für die Anschauung des gewöhnlichen Fortbewegens im aufrechten Stande!) g.

S. 135 Z. 8 Höhe.] Man kommt in diestn Liegestand nach einem Rückbeugen im Stehen, oder einem Senken aus dem Handstehen (auch am Barren, s. die Bemerkung zu S. 255, 9: Beugen und Strecken der Arme: mit Abstoß Zurücküberschlagen zum Stütz!)

Z. 16 abwechseln: auch als Seitensprung darzustellen, z. B. nach einem Affensprung. Auch kann man jedesmal zum Stand auf Einem Fuße sich aus dem Stütz aufschwingen, oder zum Stand mit Beinkreuzen: Drehungen! —

Z. 21 S. 265, 10.

S. 135 Z. 4 v. u. Beinen).] Das Gehen und Stützeln (oder Stützhüpfen und Fußhüpfen) so, daß der Turner einen zweiten dabei trägt, nennt man den **Krebs**, wenn der zu Tragende mit seinen Beinen den stehenden (ihm gleich großen) Turner dicht unter dessen Achseln umfaßt, sich rückbeugt unter des Stehenden Beine hindurch zum Stütz auf den Fersen des Trägers, der sich zum Stütz nach vorn niedersenkt. — Eine zweite Art des Krebses (oder „doppelten Hundes") ist die, daß beide Turner nur stützeln oder stützhüpfen, indem sie aus der Strecklage vorlings, Fuß zu Fuß, sich mit den Beinen so halten, daß der eine seine Füße anf des anderen Schulter legt, welcher den ersten umbeinet (die Fußriste nach Innen gedreht!) — In der Vorlingsstrecklage kann ein Turner einen zweiten, der auf seinen Schultern und Fersen (gegen ihn gegenrichtet) dieselbe Strecklage hat, im Stützeln tragen oder an Ort zwei und mehrere in der Strecklage über einander. Auch am Barren: hier können auch zwei Stützelnde auf ihren Schultern einen Dritten in der Strecklage tragen oder eine Reihe von Turnern auch mehrere Strecker, deren jeder seint Hände auf des Vordermannes Fersen stellt (die „**Karavane**"); auch mit Gehen der Träger auf dem Boden; am Barren kann eine Reihe Turner im Liegestand stützeln so, daß jeder die Füße des Vordermannes auf seinen Schultern trägt.

Z. 1 v. u. S. 256, 8. —

S. 137 Z. 5 (Rolle von Zweien: auch **drei** Turner können diese Rolle bei einiger Uebung gut darstellen!)

Z. 20 v. u. anzunehmen.] Auf **ebenem Boden** im Vorlingsliegestütz bei gebeugtem Leibe springt man gleichfußig auf bei stützfesten Händen und strecke den Leib zur flüchtigen Stützwage; auch zu gebrauchen zum Herabsprung vom Tiefspringel. — Beidfußiger Absprung im gebeugten Liegestande bei gebogenen Hüften und Knieen oder bei gestreckten und gegrätschten Beinen zum **Handstehen** oder **Vorwärtsüberschlag** (z. B. im Seitstand auf einem Barrenholm; auf dem Schwingel).

S. 264. 5. **Springen** und **Stütz** mit **Hocküberschwung** zum Stütz oder Niedersprung. — Schwingt man den Leib gestreckt wie zum Todtensprung auf und zieht dann erst plötzlich die Kniee hockend an, so kann mau die Uebung nennen **Hocke mit Rückschwung** (Todtenaufschwung). So auch Wolfsprung, Kehre und Wende. — Aus dem **Handstehen** die Hocke u. s. w.

S. 264. 6 **Wolfsprung.** Auch so, daß das hockende Bein (außen) **neben den Arm** geht und beide Hände abstoßen, oder auch mit **Aufsetzen beider Hände** (Speichgriff) auf **eine Pausche.** Gewöhnlicher Wolfsprung z. B. rechts (das rechte Bein hockt) bei stützfe-

ster rechten Hand und Drehen rechts (Kehrung) zum Wolfsprung rechts auf die Anlaufsseite hin oder zum Knieen (oder Stand) auf dem Schwingel. **(Doppelwolfsprung !)**

S. 137 Z. 14 v. u. Holm.] S. 267. 16 **Riesensprung.** Die schwerste Art ist die mit hohem Rückschwung die Beine über dem Schwingel **geschlossen** zu halten bis die Leibeslast senkrecht auf die vorn aufgesetzten Hände gekommen. — Auch mit **einem** Aufsetzen auf dem **Kreuz.** Mit Abstoß **eines Fußes**; mit Aufsetzen **einer** Hand! — **Längensprung** zur Strecklage rücklings; L. mit **Rückschwung** und bei dem Fallen der Beine **Kehraufsitzen** oder **Kehre**; **Längensprung am Barren!**

S. 267. 17. **Katzensprung.** Auch mit Aufstellen nur **eines** Fußes. — Mit **gekreuzten** Beinen, der Anfang zu dem **„Schneidersprung"** (s. **Mier. Doyle** Voltagirkunst.) Auch der **Affensprung** (als Seitensprung) mit **gekreuzten Beinen.**

Das **Hockwippen** mit **Wechselstütz** geschieht z. B. aus dem Hocken hinter der Hinterpausche, die linke Hand auf VP.: Aufsprung mit beiden Füßen und Grätschen, der rechte Arm ergreift (mit Kammgriff) die H. P., Hocken vor der V. P., die linke Hand stützfrei; Aufsprung, Stütz der l. Hand u. s. f. — Dieß **Hockwippen** auch mit **Kehrung**: hat die l. Hand Stütz auf V. P. (der Leib hinter der H. P.), so geschieht nach dem Absprung und Grätschen das Kehrt rechts, die r. Hand kommt zum Stütz u. s. f., auch vor dem Niedersprung noch ein Kehrt links: andere (Stand-) Drehungen bei Kreuzen der Beine! — Den **Kehraffensprung** auch von Hals auf Kreuz und umgek., bei entsprechender Handstellung (schräg gegen die Pauschen!). Der **Wende- und Kehraffensprung** als Schlange mit **Hocke** durch den Sattel.

S. 137 Z. 1 v. u. dienen.] Die **Wende** am Barren, an den inneren Holmen der Doppelhangleiter (z. B. rechts) zum Seitstütz auf einem Holm (r. Hand neben die l.), Abstoß der Hände und Niederfall zum Hange an dem andern Holm: Durchschwung oder andere Anhänge!

S. 138 Z. 7 (10).] **Wendeschwung** als Hintersprung bis über's Pferd und vorwärts abgrätschen. Ebenso Wendeschwung zur **Wage** auf einem Arm quer gegen die Längenrichtung des Pferdes als Hintersprung **und** als Seitensprung: aus dieser Wage Hocke, Grätsche u. s. f.; Wende u. s. w. Als Seitensprung: **Wendeschwung** (zur flüchtigen freien Stützwage mit gestreckten Armen) und **Zurückschieben** zum Niedersprung, oder bei dem Sinken des Leibes **Kreis mit einem Bein,** oder **Scheere vorwärts** (zwischen den Armen), oder **Aufsitzen** im Sattel oder vor der entfernteren Pausche, oder **Aufhocken zum Stand** (s. die Bemerkung über das Hockwippen, Nachtrag zu S. 137, Z. 14 v. u.). — Die entsprechenden Uebungen aus dem **Kehrschwunge** sind weniger frei darzustellen. — Die **Wende und Kehre** übe man auch mit Drehung im Vorsprunge, so daß man im Aufsprunge schon die Seite des Leibes dem Schwingel zugekehrt hat. — **Hocke seitwärts** (verschieden von der Hockkehre und Hockwende); **Grätsche seitwärts.**

S. 139 Z. 11 sind.] Die **Flanke** als **Hintersprung** so, daß nach dem Aufsprunge die Vorder- oder die Kehrseite des Leibes dem Schwingel zugewendet ist (Kehr- und Wendeflanke?) — Auch die **Flanke** ist mit Drehungen, wie die Kehre und Wende, zu üben (auch so, daß man durch die Drehung erst in die Flankenlage kommt, vrgl. bei **Spieß** Nr. 21). **Doppelflanke** (oder Flanke und Flankenaufsitzen!). Flanke (l.) und Kehrung (r.) zum Seitsitz auf beiden Schenkeln im Sattel. — Die **Nadel** als **Hintersprung** mit Erfassen beider Pauschen im Sprunge.

S. 141 Z. 4 Schwingel. An die Grätsche hänge man die **Sitzwelle** rückwärts an (die Hände bleiben innen); oder nach Abspreizen eines Beines und Ueberspreizen desselben bei Kehrwende des Leibes die **Schwimmhangwelle aus dem Stütz** (S. 107), oder **Kreis des abspreizenden Beines unter dem Sitzbeine fort zum Seitsitz auf beiden Schenkeln** (oder zur **Flanke**) ohne Drehung des Leibes: nach diesem Kreise Viertel-Drehung l. um und Auflegen des l. Fußristes, Schwimmhangwelle aus dem Stütz.

Z. 11 —leicht. Auch der **Sitzwechsel zur Wende** mit Kehrung (aus dem Quersitz auf dem l. Schenkel mit Rechts-kehrt zum Sitz auf demselben Schenkel, aber auf der anderen Reckseite.) Z. 18 ist.] S. 299, 22: Mühle: auch **auf einer Pausche!** Z. 17 v. u. Schenkel. So auch am Reck.

S. 145 Z. 11 Draisine Z. 18. 33). Hieher gehört auch das **Umfallen** (aus dem Liege-hangstand rücklings: der Rücken gegen den Rundlauf gerichtet!) und Schweden um die Mitte in der Hangwage rücklings, gegenüberstehend dem Schweden in der Stützwage.

S. 148 Z. 2 Barre).] Die vierte Auflage der **Spiele** von **GuthsMuths** (besorgt durch **F. W. Klumpp.** Stuttgart 1845. Vergl. S. 185. Das **Barlaufen**, beschrieben von P. Wackernagel) macht uns auf S. 359 mit der trefflichen Art bekannt, wie Herr **Werner** die Kunst des Buchmachens versteht. — Zu vergleichen mit der genannten Bearbeitung ist **GutsMuths** Spiel-Almanach für die Jugend (Bremen. Wilmans, 1802.) Eine dritte Auflage der „Gymnastik für die Jugend" verspricht uns S. 37; man kann fragen, ob dieß Unternehmen ein zeitgemäßes sei!

Zu den Angaben über Turnschriften in der „**Pädagogischen Turnlehre**" von **M. Kloff** Zeitz 1844 sei zu S. 70 der treffliche „Katechismus der Turnkunst von **GutsMuths** Frankfurt a. M. 1818" angemerkt. Verfaßer der Schrift „Das Turnen und die deutsche Volkserziehung. Frankfurt a. M. 1843" ist Prof. **Trendelenburg** in Berlin. (S. 79, 35.) Die „Beschreibung des am 1. Weinmonat zu Burgdorf gefeierten Turnfestes für Knaben und Mädchen. Bern 1836" ist, wie **Spieß** mir mittheilte, von **Middendorf**, die darin vorkommende Rede von **Langethal** (S. 83, 48) Hiemit halte man den „Achtzehnten des Weinmonds in Frannhoim, ein Gedicht in vier Gesangen von **Heimhold**. 1819, in Kommission bei **K. Rauck** in Berlin" zusammen, ein durchaus dichterisches, schönes, erhebendes Werkchen, würdig, der Vergessenheit entrissen zu werden. — Zu beachten ist **Diesterweg's** Aufsatz: — „Einige Worte über gymnastische Uebungen als Gegenstand des Schulunterrichts. Berlin 1843. Hayn" (s. auch die „Theses" auf S. 15. z. B. die 4): „Je schwächer der Körper, desto weniger kann der Geist ihn regieren.") Das Schriftchen: „Schlüssel zur Turnkunst. Stuttgart bei P. Neff." ohne Jahreszahl konnte in gewißem Sinne ein Anklang und Vorbereitung zu dem Spieß'schen Organismus der Leibesthätigkeiten heißen. — Von Schweizerischen Turnschriften seien hier genannt: „Ein Wort für das Turnen, gesprochen in einer Gesellschaft Zürcherischer Studirender. Zürich, Schultheß'sche Buchhandlung 1835," ein lesenswerther Aufsatz! und „Ueber Entstehung und Verhütung von Rückgratskrümmungen in den Berner Mädchenschulen. Gutachten der medizinischen Fakultät der Berner Hochschule — abgefaßt von Dr. H. Demme. Bern, 1844," vrgl. S. 15: „Als nächste Aufgabe erscheint es also: das Element der Gymnastik zu hegen und zu pflegen. Durch Hinzufügung von täglichen Spaziergängen, im Sommer von **Schwimmübungen**, bei Regen von Turnspielen in bedeckten Räumen, nach Art der alten Ballhäuser, sollte ihm eine weitere Ausdehnung gegeben werden, billige Wünsche über bessere Anlage und Einrichtung der Turnplätze, Vervollständigung der Hilfsmittel, sollten Berücksichtigung finden; ja die Turnlehrer sollten selbst zu geeigneten Vorschlägen aufgefordert werden." Um von **Kloff**'ens Buch selber ein Wort zu sagen, so ist es in dem theoretischen Theil größtentheils nur eine Mosaik von oft wörtlich abgeschriebenen langen Stellen, besonders aus **Spieß**'ens Werken: daneben giebt der praktische Theil (ohne den gerühmten Fortschritt in **Spieß**'ens Arbeiten zu benutzen, indem Herr **Kloff** in einer Rezension (Allgem. Schulzeitung Nr. 67. 1843) der **Spieß**'schen „Gedanken über Einordnung des Turnwesens in das Ganze der Volkserziehung" sagt: „Das schon oben erwähnte Jahn-Eiselen'sche Turnsystem ist von Sp. in einzelnen Theilen sehr gründlich bearbeitet worden, und dieß um so erfreulicher, als Eiselen selbst in neuerer Zeit Nichts dafür gethan hat, (so gern wir einen Commentar aus des Letzteren Feder zu seinen trefflichen Turntafeln sehen würden") weiter nichts als eine schwache Beschränkung der „Freiübungen" gegen alles frühere Lob dieser Turnart und zeigt auch bei der Aufführung der anderen Uebungen oft, daß es ihm zu schwer falle, eine einfache Sache (mit Vermeidung von „Sprach- und Begriffsverwirrung" S. 103) genügend zu beschreiben (s. z. B. S. 107 den Baskensprung. „Schwer zu beschreiben"). Es wäre besser gewesen, der Hr. Verfasser hätte statt des praktischen Theiles einfach auf schon vorhandenes Bessere hingewiesen, z. B. auf **Lübeck's** Turnbuch oder die bald erscheinende zweite Auflage des Jahn'schen Turnbuches (die der Beschreibung vorangehenden Abschnitte „Begriff und Auf-

gabe. Unterrichtsverfahren" sind oft gar dürftige Räsonnements!) „Was Jedem geziemt, das üb' er getrost; mit **dem Seinen bescheide sich Jeder!**"*)

Der „Bericht über das Turnen der Schüler des Gymnasiums und des Waisenhauses (in Basel) im Sommerhalbjahre 1844 von A. **Spieß**. Basel (Schweighauser'sche Buchdruckerei) 1845" spricht sich auf eine sehr beachtenswerthe Weise über die erziehende Kraft des mit der Schule verbundenen Turnunterrichtes aus, gegenüber der Betreibung des Turnens auf Turnplätzen, welche als Sonderanstalten für Schüler neben der Schule hergehen.

Das **Unterrichtsbuch** von **Spieß** wird, wie ich hier aussprechen darf, nicht zu lange mehr auf sich warten lassen; Unwohlsein des Herrn Verfassers und anstrengende Arbeit verhinderten bis jetzt das Erscheinen dieses Buches, auf welches wir im Voraus schon alle Freunde der Turnkunst aufmerksam machen, da es eben so eigenthümlich und ureigen sein wird als es die Aufstellung eines Systems der Turnkunst war, welches auch in die Betrachtung der Uebungen Geist gelegt hat und Bewußtsein. „Gerecht zu sein, ist das schöne Vorrecht und der schönste Lohn der Liebe." —

---

*) Wie bekannt, muß das Turnen schon seit einigen Jahren es sich gefallen lassen, von bloßen Buchmachern für ihre Zwecke ausgebeutet zu werden oder doch von jedem etwaigen Turnlehrer in ein Büchelchen sich gepreßt sehen, damit doch ein jeder Turnplatz auch ein Turnbüchlein besitze, anderer Zwecke hier nicht zu gedenken. So ist das neueste Turnbücheichen, unter dem prunkvollen Titel „Systematisch geordnete Anweisung zur harmonischen Ausbildung des Körpers auf turnerische Weise mit physiologisch ästhetischen Rücksichten von Dr. A. Münchenberg, prakt. Ärzte und Turnlehrer zu Königsberg i. P.. Königsberg. Voigt 1845" eben weiter nichts als eine Wiederholung der ephemeren Turnschriftlein, mit Verwälschung unserer deutschen Turnsprache und vornehmer Nachlässigkeit geschrieben; die „physiologischen Rücksichten" (S. 18) schmücken und erheben das Büchlein gar nicht! Sehr naiv ist das Geständniß, daß, weil es bis jetzt noch Keinem(? gelungen, durch Beschreibung der Uebungen einem mit denselben nicht genau Vertrauten eine klare Anschauung zu bereiten, der Verfasser „niemals darauf rechnen konnte, ein so schwieriges Unternehmen glücklich auszuführen!" (S. 10) So fürchtet auch **Vögeli** (S. XXXI.) „daß durch eine ausgezweigte und oft willkührliche, unlebendige Kunstsprache manches gesunde Gemüth gegen unsere Sache kalt gemacht werde; es liegt in unserer Eigenthümlichkeit eine gewisse Scheue davor, die Gegenstände mit Schimmer oder mit Dunkelheit durch die Sprache zu umgeben": s. jedoch dagegen S. 63 die Anmerkung und bei Vögeli S. 174. „Gestreckt Handstehen" so wie S. XXX. Erkennt es der Autor an auf S. XXVIII: „Geschrieben haben wir genug über das Turnen," und kann die edle Turnsache nur von Kennern weiter gefördert werden, so sollte Vögeli's Buch nur für die Turnsache in seinem Kreise anregen, wie der für die Sache des Turnens allerdings eifrige Verfasser selber sagt, zumal da **Vögeli** nicht einmal so weit gegangen ist, als es in der wissenschaftlichen Ordnung des Uebungsstoffes möglich gewesen wäre, denn **Spieß**'ens Arbeiten sind nicht recht innerlich benutzt, selbst nicht in dem „Zweiten Hauptstück. Das Verhältniß der Leibesübungen zu den Staatseinrichtungen" (S. 208—220).





